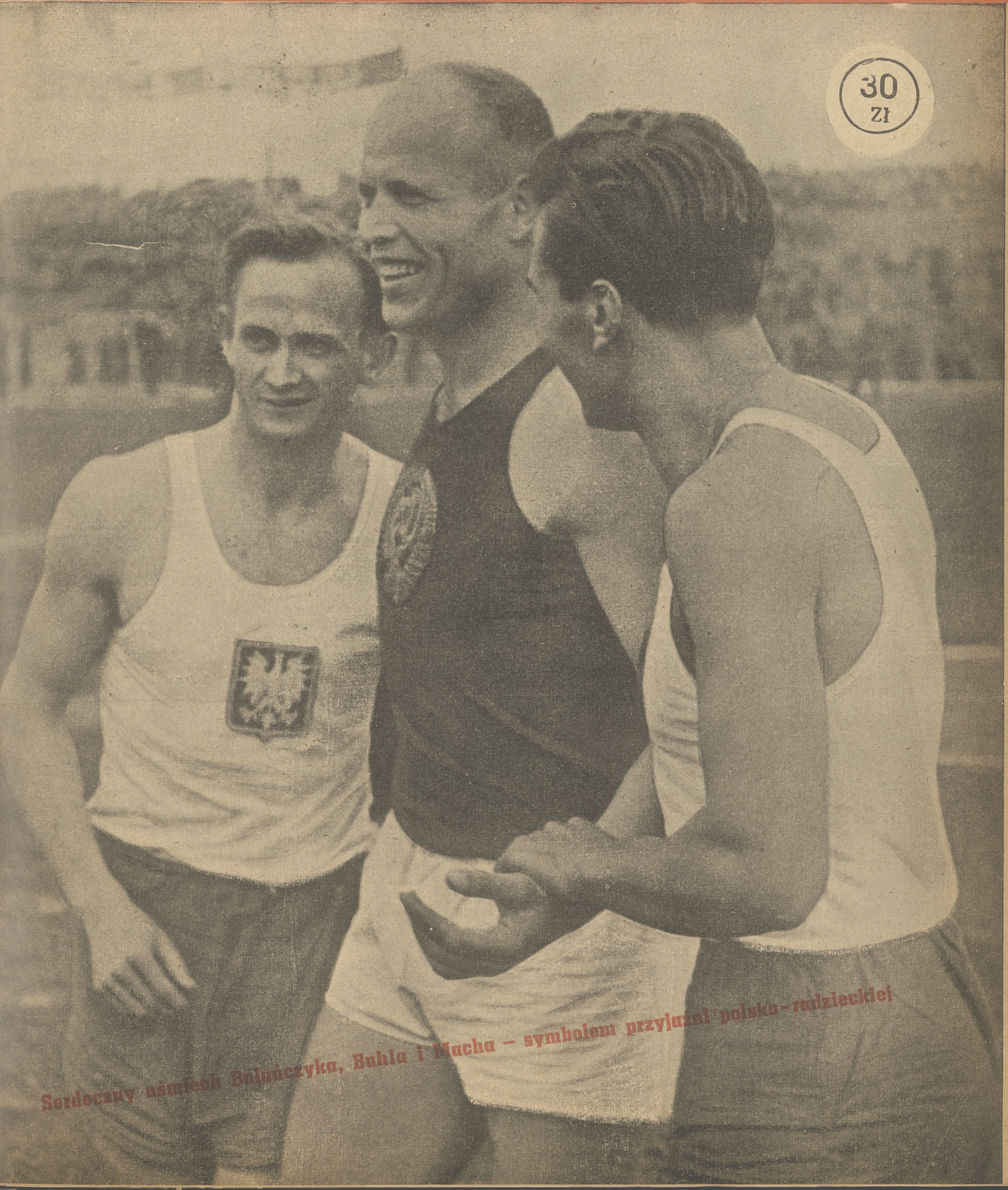
Sportowiec

WARSZAWA
15 PAŹDZIERNIKA 1949
Nr 5 Rok 1

W NUMERZE



Serdeczny uśmiech Bułańczyka, Buhla i Macha – symbolem przyjaźni polsko-radzieckiej



DROGI POPRAWY NASZEJ KOSZYKÓWKI

Sytuacja, w jakiej znalazła się polska koszykówka, wymaga zdecydowanej i przemyślanej ofensywy w dziedzinie wyszkolenia. Winna ona pójść w kilku zasadniczych, zazębiających się o siebie kierunkach, które dla większej przejrzystości przytoczę w punktach:

1. ustalenie struktury organizacyjnej wyszkolenia;
2. prowadzenie naukowych badań nad metodami szkolenia;
3. systematyczne przekazywanie osiąganych zdobyczy i doświadczeń terenowi;
4. stałe doszkalanie kadry trenerskiej i instruktorskiej;
5. ścisła kontrola działalności wyszkoleniowej klubów i kadry;
6. nałożenie na kluby obowiązku posiadania co najmniej jednego zespołu juniorów;
7. prowadzenie szeroko zakrojonej centralnej akcji szkolenia utalentowanych juniorów;
8. kontynuowanie akcji obozów doskonalących dla kadry reprezentacyjnej.

Posunięcia Głównego Urzędu Kultury Fizycznej wyraźnie precyzują rolę, jaką naczelna instancja sportu polskiego przypisuje wyszkoleniu w sporcie wyczynowym.

Utworzony referat czy też wydział wyszkoleniowy PZKSS musi zrzeszać w swym gronie najtęższe głowy trenerskie, jakimi dysponujemy w Polsce. Odpowiednikami dla tego centralnego organu wyszkoleniowego koszykówki będą identyczne komórki na szczeblu okręgu.

Do pierwszoplanowych zadań, stojących przed tym ciałem, zaliczam:

a) rozpracowanie szeregu systemów gry;

b) ustalenie metody ich nauczania;

c) przekazanie powyższych terenowi.

W tym wypadku przed Wydziałem Wyszkolenia stoi nadzwyczaj wdzięczne zadanie nawiązania kontaktu z Akademią Wychowania Fizycznego. Wyższa uczelnia, dysponująca urządzeniami, sprzętem, biblioteką, instruktorami, a najważniejsze najpoważniejszymi możliwościami w kierunku prac badawczych, nastawiona jest między innymi, na ten rodzaj działalności, będąc — trzeba to przyznać, najbardziej predystynowaną do tych celów instytucją. Współpraca działaczy Związku z ciałem pedagogicznym AWF stworzy coś w rodzaju wszechstronnego centrum badań nad koszykówką, od którego należy przede wszystkim oczekiwać opracowania poprzednio już wspomnianego materiału. Programy, instrukcje, broszury, dalej kursy unifikacyjne, odprawy instruktorskie w okręgach, pogadanki itp. będą formą przekazywania zdobyczy terenowi, który w tej chwili nie wie jak szkolić, który łaknie wiadomości, a który musi otrzymać szeroko ujęte wskazania.

Kwestia juniorów, zbagatelizowana do tej pory kompletnie przez kluby, musi się wreszcie doczekać konkretnych zarządzeń. Musimy sobie zdać sprawę, że od nasilenia i poziomu akcji szkoleniowej wśród tych najmłodszych zależeć będzie przyszłość naszej koszykówki.

Coroczny przegląd zawodników ujawni jednostki, które teoretycznie rzecz biorąc, kandydują, względnie w najbliższym okresie czasu kandydować będą, do kadry narodowej. Tę młodzież należy ująć w ścisłą ewidencję oraz poddać jak najtroskliwszej opiece i obserwacji, biorąc pod uwagę tak poziom gry, jak i stronę moralną i ideową. Systematyczne powoływanie najlepszych na obozy doszkoleniowe dla t. zw. „młodych" winno wydać szybko dobre rezultaty.

Problem kadry narodowej uzależniony jest w swym postępie od wszystkich już poprzednio wspomnianych elementów, gdzie na pierwszy plan wybije się jednak praca trenera w klubie. Na kadrze ćwiczącej reprezentacyjnych zawodników spoczywają specjalne obowiązki natury sportowej i wychowawczej. Działalność jej ma być ściśle uzgadniana z władzami, zsynchronizowana jak najdalej z ogólnym kierunkiem szkolenia i kontrolowana jak najściślej. Za zawodnika bowiem reprezentacyjnego w 90% odpowiada jego rodzimy trener i wychowawca, wreszcie trener państwowy. Trzeba raz nareszcie ustalić, że obozy doskonalące przed spotkaniami międzypaństwowymi mają na celu jedynie sprawdzenie i ewentualne uzupełnienie braków w przygotowaniu kondycyjnym, szlif techniczny oraz wpojenie jednolitego systemu gry, wszystko inne należy do trenera klubowego.

Do obowiązków władz centralnych w tej mierze zalicza się:

a. wybór przez kolektyw trenerski systemu odpowiedniego dla konstytucji fizycznej i psychicznej zawodników;

b. przeprowadzenie obozu przez 2—3 obdarzonych zaufaniem trenerów, za pomocą metod indywidualnych, ale uzgodnionych w kolektywie.

Na marginesie zaznaczam, iż uważam wymienioną liczbę trenerów za niezbędną w przeciwieństwie do dotychczasowego posługiwania się i obarczania odpowiedzialnością jednej osoby. Rozłożenie na dwie do trzech osób zajęć kondycyjno sprawnościowych, technicznych i taktycznych jest bezwzględnie konieczne.

Te krótkie rozważania, rzecz jasna, nie wyczerpują nawet w przybliżeniu całości tematu, raczej mają na celu ujawnienie możliwości oraz krótkie przeanalizowanie błędów i trudności, dotyczących kwestii szkolenia.

Władysław Maleszewski

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

A więc nareszcie zwycięstwo piłkarzy i to zwycięstwo podwójne! Zwycięstwo tym cenniejsze, że odniesione nad dobrym przeciwnikiem. Bułgarzy po swym niedawnym triumfie odniesionym w Pradze nad Czechosłowacją wydawali się dla naszych trudni do pobicia, tym bardziej, że wykazywana ostatnio przez naszych reprezentantów forma niczym nie wróżyła sukcesu. A jednak wygrali oba mecze — w Warszawie i w Sofii — i wygrali zasłużenie!

A jednak refleksje z meczu nie są mimo zwycięstwa wesołe. Talent, ambicja i zaciekłość — to za mało, a improwizacją nie daleko się zajedzie. Potrzeba nam szalenie dużo pracy, solidnego treningu i solidnego podejścia do problemu kadry reprezentacyjnej. Konieczny jest trener (i to nie jeden!), konieczne jest podniesienie techniki, konieczne jest stworzenie jakiegoś systemu i nadanie myśli grze. Tej myśli nie widzieliśmy...

I jeszcze jedno. Nasza reprezentacja jest wciąż zlepkiem przypadkowym graczy z różnych klubów. Widać było wyraźnie, jak mało Cieślik, Świcarz i Patkolo rozumieli się między sobą, jak często wskutek tego piłka nie dochodziła pod właściwy adres. Reprezentacja m u s i opierać się na koncepcji jednego, najwyżej dwu klubów! Do tego wzmocnienie jakiejś zasadniczej pozycji i na tym koniec. Jeżeli nie posiadamy klubów, na których można by oprzeć trzon reprezentacji, tedy trzeba takie kluby stworzyć drogą odpowiednich przesunięć najlepszych piłkarzy. Jak wiadomo już w najbliższym czasie zagadnienia te znajdą swe właściwe rozwiązanie.

Letni sezon sportowy dobiega końca. Jednym z ostatnich potężnych akordów tego sezonu były masowe imprezy sportowe, odbyte na stadionach całej Polski w Dniu Walki o Pokój. W tej wielkiej manifestacji sportu i jego ścisłej łączności z frontem Pokoju, uczestniczyły dziesiątki tysięcy wyczynowców wszystkich dyscyplin sportu, dając tym dowód wielkiego rozmachu, jakiego nabiera sport polski pod opieką władzy ludowej.

Przygotowujemy się do sezonu zimowego. W Łomnicy Tatrzańskiej (Czechosłowacja) odbyła się konferencja przy udziale przedstawicieli sportu wszystkich państw Ludowej Demokracji. Na konferencji omówiono bogaty program międzynarodowych imprez narciarskich nadchodzącej zimy. Punktem centralnym będzie „Puchar Tatr", który w lutym 1950 roku zorganizuje Czechosłowacja.

W obliczu sezonu zimowego notujemy wielki triumf: „Torkat" gotowy! Wielką pracą polskich robotników i techników dokonano rzeczy, które wprawiły w zdumienie fachowców czeskich. Wszystkie etapy prac budowy lodowiska katowickiego wykonano przedterminowo! Już w listopadzie nasi łyżwiarze i hokeiści będą mogli przystąpić do treningu. Godzi się podkreślić, że w pracach około budowy lodowiska wzięli czynny udział sportowcy śląscy, poświęcając na ten cel ochotniczo po kilka godzin dziennie.

Zimowy sezon bokserów rozpoczął się rozgrywkami ligowymi. Jak dotychczas najwyższą formę wykazują oba zespoły Wybrzeża — Kolejarz i Gwardia oraz Gwardia — Warszawa. Słabsi niż zwykle są bokserzy śląscy. Ale chyba dla nikogo nie ulega wątpliwości, że najsilniejszym klubem bokserskim w Polsce jest — drugoligowy ŁKS Włókniarz, dysponujący najrówniejszym zespołem i najlepszymi rezerwami. Szkoda, że wskutek zmian reorganizacyjnych Włókniarz nie mógł znaleźć się w pierwszej lidze.

Nasilenie imprez sportowych za granicą również już stopniowo słabnie. W Związku Radzieckim rozegrano mistrzostwa w koszykówce, przy czym wynik był sensacyjny. Oto zwyciężyła reprezentacja Tartu (Estonia) przed Instytutem Kultury Fizycznej z Kowna. Jak wysoki był poziom mistrzostw świadczy fakt, że dotychczasowy wielokrotny mistrz ZSRR „Dynamo" — Moskwa (gdzie grają między innymi znani nam z występów w Polsce znakomici koszykarze Koniew i Korkija) zajął dopiero czwarte miejsce.

Na zakończenie dzisiejszego przeglądu notujemy jeszcze wiadomość podaną przez szwajcarski tygodnik sportowy „Sport" wychodzący w Zurichu. „Sport" podaje, że w Niemczech zachodnich zorganizowano niemiecki Komitet Olimpijski! Co więcej, spadkobiercy tradycji sportowców z pod znaku SS i Hitlerjugend oczekują podobno zaproszenia na Olimpiadę w Helsinkach. Oto jeszcze jeden dowód „apolityczności" sportu zachodniego...

A. T. Miller



PRAWDZIWA PRZYJAŹŃ

Miesiąc październik poświęcony jest przyjaźni polsko-radzieckiej.

Sądzę, że nie ma już w Polsce potrzeby szeroko rozwodzić się nad fundamentalnym znaczeniem przyjaźni pomiędzy narodem polskim i narodami Związku Radzieckiego. Sprawy te stały się oczywiste dla całego naszego narodu z wyjątkiem nielicznych wrogów obecnego ustroju, wrogów Polski Ludowej.

Miesiąc przyjaźni ma jednak w tym roku szczególne znaczenie. Rozwój wypadków politycznych w świecie przynosi bowiem co dzień potwierdzenie, że nie można budować ustroju sprawiedliwości społecznej, utwierdzać władzy ludowej, nie można wzmacniać sił pokoju bez ścisłej współpracy i przyjaźni z czołowym Oddziałem Socjalizmu na świecie — ze Związkiem Radzieckim.

Przykład zdrajcy i renegata Tito jest wymownym dowodem tego, że kto nie stoi przy boku Związku Radzieckiego, ten musi stać się sługą anglosaskich imperialistów.

Jesteśmy świadkami coraz większego podporządkowania narodowych interesów zmarszalizowanych krajów bankierom z Wall-Street. Z drugiej strony widzimy ogromny — niespotykany dotąd — rozwój gospodarczy i kulturalny krajów demokracji ludowej, rozwój możliwy dzięki współpracy i pomocy Związku Radzieckiego.

Przyczyną takiego stanu jest to, że istotą ustroju kapitalistycznego jest podporządkowanie sobie krajów słabszych dla zdobycia nowych rynków zbytu i niszczenia konkurentów. Z drugiej strony z istoty ustroju socjalistycznego wynika konieczność wzmocnienia sojuszu bratnich narodów, aby w ten sposób wzmocnić front pokoju.

Gospodarka Związku Radzieckiego oparta o socjalistyczny plan nie potrzebuje walki o rynki zbytu, nie potrzebuje konkurencji.

Ustrój socjalistyczny gwarantuje poszanowanie niezależności narodowej i oparcie współpracy na zasadach międzynarodowej solidarności mas pracujących.

Oto dlaczego głęboka prawda kryje się w twierdzeniu, że być patriotą, to znaczy być przyjacielem Związku Radzieckiego.

* * *

Sprawa miesiąca przyjaźni polsko-radzieckiej dotyczy oczywiście także sportowców polskich.

Obecny sport polski związany z całokształtem życia społecznego daje coraz więcej dowodów czynnego udziału w budowie nowego ustroju. Wiemy dobrze, że zdeptanie przez hitlerowców w Polsce działalności sportowej, pomordowanie sportowców, zniszczenie stadionów, boisk i sal gimnastycznych — było konsekwencją błędnej, niezgodnej z interesami narodu polityki sanacyjnych rządów. I wiemy równie dobrze, że obecny rozwój i opieka nad kulturą fizyczną są możliwe głównie dlatego, iż niszczycielskie siły hitleryzmu złamane zostały przez Związek Radziecki, że Związkowi Radzieckiemu zawdzięczamy wolność naszego narodu i pomoc w odbudowie zniszczeń. Prawdziwy rozwój kultury fizycznej możliwy jest dzięki temu, że władza w Państwie naszym należy do Ludu.

W miesiącu przyjaźni sport polski pragnie na swoim odcinku przez urządzanie imprez, przez związanie masowych marszów jesiennych z historią wspólnych walk Armii Czerwonej i Odrodzonego Wojska Polskiego — włączyć się do wielkiej pracy nad pogłębieniem braterstwa pomiędzy naszymi narodami, nad utrwaleniem i wzmocnieniem pokoju.

W żadnym kraju na świecie nie stworzono tak sprzyjających warunków rozwoju masowych ćwiczeń cielesnych i sportu, jak w Związku Radzieckim.

To też Związek Radziecki jest dla sportu polskiego niewyczerpaną skarbnicą teorii i praktyki, i tylko w oparciu o jego wzory możliwe jest w Polsce umasowienie kultury fizycznej i podniesienie poziomu sportu wyczynowego.

Lucjan Motyka.
Dyrektor Głównego Urzędu Kultury Fizycznej

W dniu 28 września 1949 roku Biuro Polityczne Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej powzięło uchwałę w sprawie kultury fizycznej i sportu.

Dotychczas sport w Polsce Ludowej — mimo żywiołowego rozwoju nie był w pełni wykorzystany jako istotny czynnik o znaczeniu wychowawczym, społecznym i politycznym.

Dziś praca nad upowszechnieniem kultury fizycznej i podniesieniem poziomu uświadomienia społeczno-politycznego i wychowawczego życia sportowego będzie poparta zwiększoną opieką ideologiczną oraz wydatną wszechstronną pomocą Państwa i wszystkich organizacji Społecznych.

Polska zmierzająca do Socjalizmu stanie się, w myśl uchwały, krajem ludzi zdrowych, mocnych, umiejących pracować dla swej ludowej Ojczyzny.

Sport polski będzie zacieśniał więzy międzynarodowej solidarności obozu postępu i sprawiedliwości Społecznej, będzie pomnażał siły do walki o trwały i demokratyczny pokój.

Jak DOSZLI DO WYNIKÓW TRENUJĄ



ADAMCZYK EDWARD

(ZZK Poznań)

Skok w dal	7,44 m	lat	27
Pchnięcie kulą	14,79 m	wzrost	189
Bieg 110 pł.	15,4 s.	waga	84 kg

W czym tkwi tajemnica doskonałych wyników Adamczyka? Przede wszystkim w tym, że już od najmłodszych lat (od szóstego roku życia!) uprawiał gimnastykę wolną i przyrządową. Mając 12 lat wywalczył dla siebie miejsce w szkolnej reprezentacji gimnastycznej. Imponuje rówieśnikom wspaniałymi saltami z rozbiegu i z miejsca.

Z przyjemnością gra w szczypiorniaka. Jako 14-letni junior staje po raz pierwszy do zawodów lekkoatletycznych i to od razu do dziesięcioboju. W dal skacze 4,50, wzwyż 138 cm, oszczepem rzuca 21 m. W godzinach wolnych od nauki przebywa na boisku i stara się opanować technikę wszystkich konkurencji.

Wszechstronność ta prowadzi go do coraz lepszych wyników. W 1939 r. w dal skacze 6,05 m, wzwyż 158 cm, 100 m przebiega w 11,9 a 3.000 m w 10,12 min. Kilkakrotnie przebiega dystans 10.000 m uzyskując czas 39,52. Pracuje, jak chyba nikt. I właśnie w pracy tkwi druga tajemnica sukcesów Adamczyka. Obok pilnego treningu analizuje każdy swój krok, każdy ruch. Nie ćwiczy bezmyślnie, studiuje wiele książek z zakresu lekkiej atletyki, słucha wskazówek trenerów. Nie zraża się niepowodzeniami. Mimo że jeszcze w 1946 r. nie jedzie na Mistrzostwa Europy do Oslo, w 1947 r. jest już nie tylko najlepszym skoczkiem w dal, ale i najlepszym dziesięcioboistą. W 1949 r. ustanawia skokiem 7,44 nowy rekord Polski a na międzynarodowych zawodach w Katowicach skacze nawet na odległość 7,59, przekraczając o niespełna 5 cm belkę.

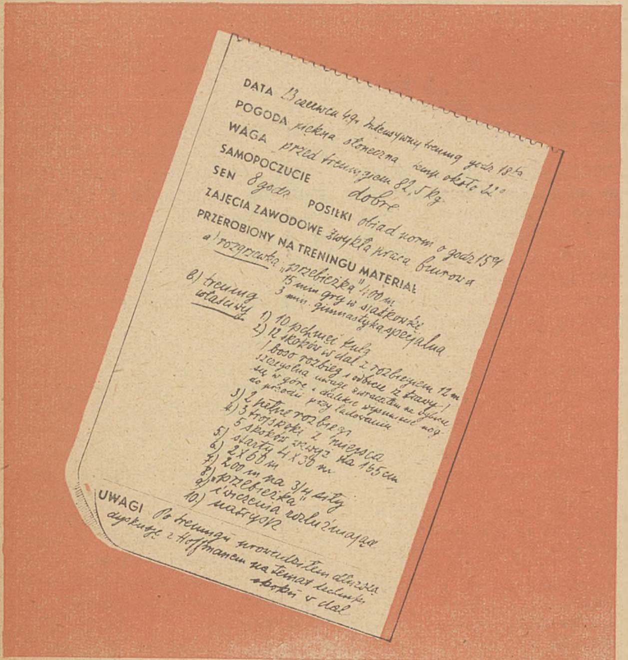


Skokiem tym Adamczyk zwyciężył na zawodach. Polska — Rumunia

TRENING ADAMCZYKA W OSTATNIM ROKU

Zdając sobie z tego sprawę, że najwięcej zdziałać można w zimie, już od 15 listopada ub. r. przystąpił do systematycznej pracy. Przez pełne 2 miesiące ćwiczył codziennie ostrą gimnastykę i wszelkiego rodzaju podskoki, skoki z miejsca i z rozbiegu 1 — 3 kroków. Na ćwiczenia poświęcał dziennie 2 godz. Od połowy stycznia przystąpił do zaprawy w hali. Trenował 3 razy w tygodniu, po 2 godziny. Szczególną uwagę zwracał na styl skoku, ćwicząc dodatkowo pchnięcie kulą i bieg przez 2 płotki. Przeciętnie na terningu wykonywał 20 — 30 skoków w grubych, gumowych pantoflach. Do skoków brał rozbieg z odległości 12 m. Wykonywał również kilka trójskoków z miejsca a następnie 5 — 8 startów 30 — 50 m. Na zakończenie bieg przez płotki i ćwiczenia rozluźniające. Te ostatnie zastępował niekiedy grą w siatkówkę.

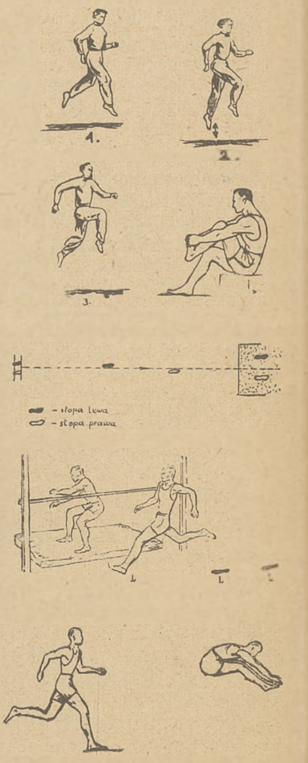
A oto trening Adamczyka w sezonie letnim (wyciąg z książeczki treningowej).



DATA 13 czerwca 49 r. Intensywny trening godz. 18
POGODA piękna słoneczna temp. około 2[illegible]°
WAGA przed treningiem 82,5 kg
SAMOPOCZUCIE dobre
SEN 8 godz. POSIŁKI obiad norm. o godz. 15
ZAJĘCIA ZAWODOWE zwykła praca biurowa
PRZEROBIONY NA TRENINGU MATERIAŁ
a) rozgrzewka „przebieżka" 400 m
15 min. gry w siatkówkę
3 min. gimnastyka specjalna
b) trening właściwy
1) 10 pchnięć kulą
2) 12 skoków w dal z rozbiegiem 12 m (boso rozbieg i odbicie z trawy!) szczególną uwagę zwracałem na odbicie się w górę i dalekie wyrzucenie nóg do przodu przy lądowaniu
3) 2 pełne rozbiegi
4) 3 trójskoki z miejsca
5 skoków wzwyż na 165 cm
5) starty 4 x 30 m
6) 2 x 60 m
7) 200 m na 3/4 siły
8) „przebieżka"
9) ćwiczenia rozluźniające
10) natrysk
UWAGI Po treningu prowadziłem dłuższą dyskusję z Hoffmanem na temat techniki skoków w dal

Marzeniem Adamczyka jest poprawienie w pchnięciu kulą rekordu Heljasza (16.05 m). Na treningach rzucał już ponad 15 m.





Codzienne ćwiczenia Adamczyka

Adamczyk i Stawczyk

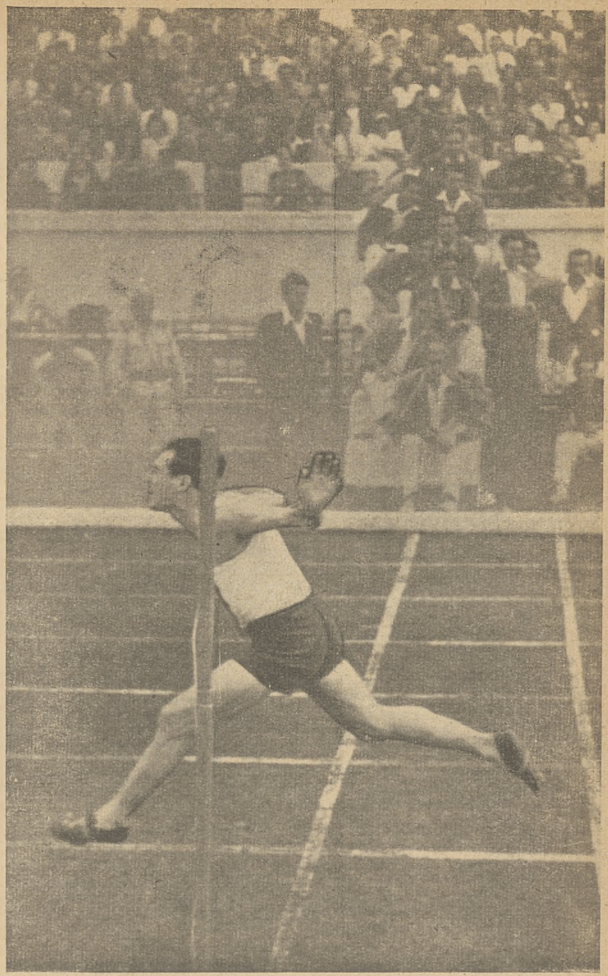


STAWCZYK ZDOBYSŁAW

(AZS — Poznań).

100 m	10,6 s.	lat	26
200 m	21,2 s.	wzrost	170
wzwyż	181 cm	waga	71 kg
w dal	7.01 m		

Trzy pełne lata intensywnej pracy sportowej doprowadziły Stawczyka do powyższych wyników. Nie znaczy to jednak, że dopiero od 3 lat uprawia sport. Zetknął się z nim już jako mały chłopak, ale dopiero w ciągu ostatnich trzech lat pracował według ściśle określonego planu, systematycznie i regularnie. Plan pracy układał pod kierownictwem mgr Karola Hoffmana, kilkakrotnego mistrza Polski w skokach. Po raz pierwszy Stawczyk startował na zawodach w 1939 roku i przebiegł wówczas 100 m w 12,8 sekund. W 1946 r. start jego w Mistrzostwach Polski nie przynosi mu jeszcze żadnych sukcesów. W biegu na 100 m odpada już w przedbiegu z wynikiem 12,2 s. Wzwyż skoczył Stawczyk 160 cm, a w dal 6,08. W rok później — na Robotniczych Mistrzostwach Polski widać już znaczną poprawę. Zwycięża na 100 m w czasie 11,8 i na 200 m w 24 sek. Po zdaniu egzaminu dojrzałości w Częstochowie przenosi się na studium W. F. do Poznania. Mimo ogromnej ilości zajęć praktycznych pilnie trenuje lekką atletykę. Różnorodność ćwiczeń wpływa bardzo korzystnie na jego rozwój fizyczny. Rozwija się niezwykle szybko i poprawia wyniki z dnia na dzień, aby po długiej wreszcie pracy dojść do szczytowej swej formy i wspaniałego wyniku 21,2 na 200 m na Akademickich Mistrzostwach Świata.



Mistrzowskie zakończenie biegu przez Stawczyka.

TRENING STAWCZYKA

W sezonie letnim trenuje 2 — 3 razy w tygodniu po 2 godziny.

Rozgrzewka:

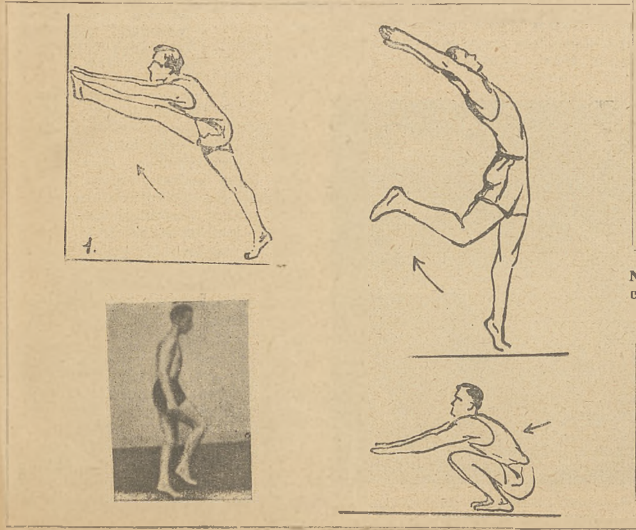
a) bieg na 400 m zupełnie luźno i wolno;
b) szybki marsz i w marszu ćwiczenia ramion, nóg i tułowia oraz szereg podskoków.

Trening właściwy:

a) 6 startów po 30 — 40 metrów;
b) 2 — 3 biegi (bardzo szybko) na 60 m.

Biegi te ćwiczy w grupie czołowych sprinterów AZS-u. Wybieg na komendę startera.

c) kilka skoków wzwyż i rzutów kulą, dyskiem lub oszczepem;
d) bieg 300 — 400 m na pół siły boso i po trawie;
e) lekki bieg po trawie (boso) rozluźniający w połączeniu z kilku ćwiczeniami rozluźniającymi (około 5 — 8 m);
f) natrysk.



Wielki nacisk — szczególnie w ostatnim czasie, kładł Stawczyk na masaż. Przed Mistrzostwami Akademickimi Świata masażysta PZLA ob. Sporny masował Stawczyka codziennie. W Poznaniu po każdym treningu przeprowadza Stawczyk automasaż.

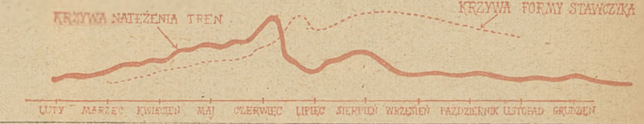
W czasie treningu zwraca przede wszystkim uwagę na miękkość ruchów. Zdaje sobie dobrze sprawę z tego, że gdy się biegnie kurczowo, wynik biegu jest fatalny, gdy zaś biegnie się luźno, swobodnie wyniki są fantastyczne.

Stawczyk zapytany w czym tkwi tajemnica jego wyników odpowiedział krótko: „W pracy, w ciężkiej pracy...".

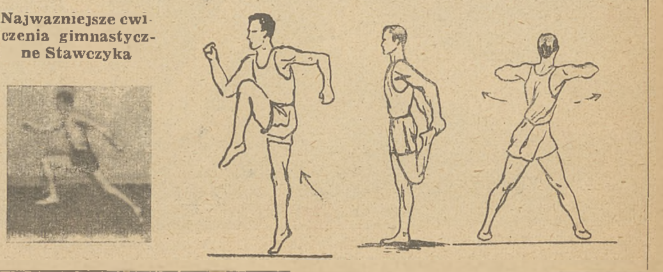
Podkreślić należy, że obaj zawodnicy prowadzą bardzo racjonalny i uregulowany tryb życia. Alkoholu nie używają zupełnie, nawet w najmniejszych dawkach.

I jeszcze jedno. Zarówno Adamczyk, jak i Stawczyk trenują w godzinach wolnych od zajęć — po sumiennym wypełnieniu swoich zajęć zawodowych. Adamczyk pracuje jako kreślarz w Dyr. Okr. Kolei w Referacie Współzawodnictwa Pracy, a Stawczyk jest asystentem na studium W. F. przy Uniwersytecie Poznańskim.

Mgr. Stanisław Zakrzewski.



Najważniejsze ćwiczenia gimnastyczne Stawczyka





Strzelanie z deski

JESIENNA ZAPRAWA HOKEISTY

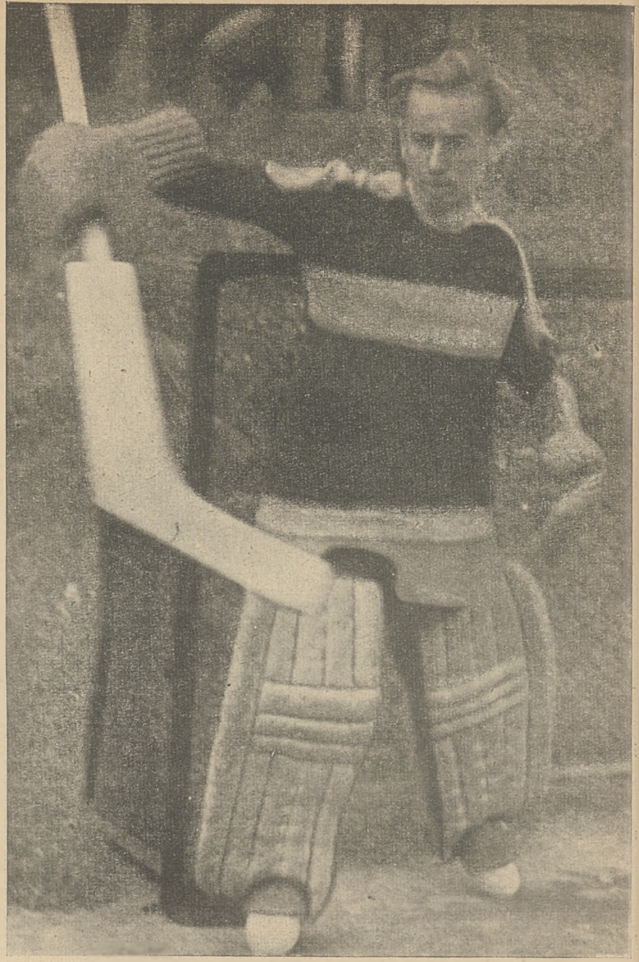
Sezon piłki nożnej dobiega końca, rozgrywki w hokeju na lodzie przed nami.

Uzyskanie dobrej kondycji i przyswojenie sobie niezbędnych wiadomości technicznych jest uzależnione od racjonalnego, systematycznego treningu. I o tym musi pamiętać każdy sportowiec.

W związku z tym już teraz musimy rozpocząć zaprawę, by w sezonie być we właściwej formie. Zaprawę tę podzielimy na dwie części: a) zaprawę kondycyjną, b) zaprawę techniczną.

W poniżej zamieszczonym planie miesięcznym zaprawy do hokeja uwzględniamy oba elementy zaprawy.

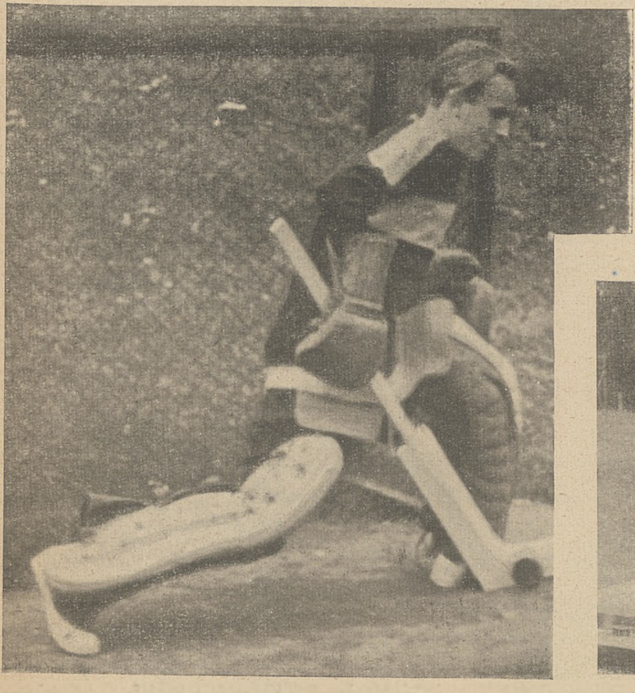
Uwagi: a) Program gimnastyczny musi być ułożony z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych: ramion, nóg, skoków — i ćwiczeń tułowia w płaszczyźnie kombinowanej; skłony w dół, by przygotować do pracy mięśnie grzebietu w związku z pochyloną postawą hokeisty.



Trening bramkarza odbywa się w pełnym ekwipunku

MIESIĘCZNY PLAN ZAPRAWY DO HOKEJA

Dzień	I tydzień	II tydzień	III tydzień
P.	Gimnastyka — 30 min. z uwzględnieniem ćwiczeń ramion i nóg	Marszobieg 5 km z kijem hokejowym	Gimnastyka 45 min.
W.	—	—	Sprinty 50 m 100, 200 mtr. (ćwiczenie szybkości)
Ś.	Bieg 1 — 3 km (wolny), kąpiel	Gimnastyka 30 m	—
Cz.	—	Cwiczenia techniczne (strzały z deski, podania itp.)	Biegi długie 5 km (nie forsowne) z kijem hokejowym
P.	Gra w koszykówkę (ze szczególnym uwzględnieniem gry zespołowej, podawania trójkami itp.)	Gry sportowe (mały szczypiorniak, siatkówka)	Ostrzeliwanie bramkarza (strzały z różnych odległości i różnych kątów)
S.	Gimnastyka 30 min., kąpiel lub łaźnia, masaż	Teoria (taktyka gry, przepisy, omawianie systemów gry) kąpiel lub łaźnia — masaż	—
N.	—	—	Gry sportowe 30 min. Teoria (przepisy, taktyka gry) — 30 min.



Obrona strzału dolnego



Strzał z „forhendu"

b) Biegi długie, niezbyt forsowne (przyzwyczajenie płuc i serca do zwiększonego wysiłku) odbywać z kijem hokejowym.

c) Biegi krótkie muszą być prowadzone na szybkość z uwzględnieniem przede wszystkim krótkich zrywów w pozycji stojącej.

d) Gry sportowe jak siatkówka, koszykówka i szczypiorniak (7 osób) winny nam dać przyzwyczajenie do gry zespolowej oraz wyrobienie zmysłu taktycznego. (Ćwiczenie padań i ustawianie się).

e) Ćwiczenie techniczne: dobierać elementy gry, a więc strzał z deski przez uderzanie krążka, rozpoczynanie gry (szybkość uderzenia), ostrzeliwanie bramkarza (wyrobienie oka i opanowania nerwowego) oraz zagrania taktycznej obrony i ataku.

Stopniować intensywność zaprawy, **aby nie przeforsować trenujących.**

H. Czarnik.



N. A. Arkadiew, zasłużony trener radziecki, poświęca długi artykuł taktyce szermierczej, która według niego decyduje o zwycięstwie; technika i wrodzone predyspozycje mają według niego znaczenie drugorzędne. Taktyka nie jest rzeczą łatwą, wymaga znajomości nie tylko własnej psychiki, ale przede wszystkim psychiki przeciwnika, jego charakteru i jego możliwości. Własny stan emocjonalny, spokój, równowaga duchowa, dobre samopoczucie ogromnie ułatwiają walkę. Najważniejsze zalety, które są konieczne do przeprowadzenia odpowiedniej taktyki, to: silna wola, opanowanie, decyzja, bystrość i szybkość orientacji.

TAKTYKA A TECHNIKA.

Arkadiew rozpoczyna od omówienia roli techniki, która w swym szczytowym punkcie winna być bazą taktyki. Techniczne bowiem możliwości rodzą pomysły taktyczne i praktyczne powiązanie tych dwóch czynników winno być troską każdego trenera. Nie można oddzielać techniki od taktyki, to też każda umiejętność techniczna zdobyta np. na manekinie winna być natychmiast sprawdzona i zastosowana w walce z trenerem, który inscenizuje odpowiednie okoliczności. Doskonałym środkiem, prowadzącym do rozwoju kunsztu szermierczego są wszelkiego rodzaju „kontry", sztuczne walki w różnych założeniach, narzucania pewnych, określonych problemów do rozwiązania itp. Cel taktyki jest jasny: zadać przeciwnikowi trafienie, nie otrzymując tuszu. Do osiągnięcia tego, jakby się zdawało, prostego celu należy skoncentrować wszystkie władze psychiczne i fizyczne. Taktyka walki składać się musi z dwóch części:

1) opracowanie myślowe akcji,
2) sama akcja wcielająca myśl w czyn.

Opracowanie myślowe winno się opierać na nabytym doświadczeniu poprzednich walk, na obserwacji innych zawodników, na doświadczeniu innych szermierzy, na dokładnym poznaniu przeciwnika, określeniu jego charakteru i możliwości psychicznych i technicznych.

Będzie to jednak tylko wtedy celowe, o ile zawodnik nie zakrzepnie w jednym obmyślonym przez siebie planie, ale w razie zmiany okoliczności i zamierzeń przeciwnika potrafi błyskawicznie przerzucić się na inną akcję, mobilizując całą swą uwagę i wolę zwycięstwa w każdym momencie walki.

Sama akcja taktyczna winna być rozbita na 2 części:

1) czynności przygotowawcze,
2) czynności zasadnicze.

Czynności przygotowawcze podzielić można z kolei jeszcze na kilka faz:

a) rozpoznanie,
b) opanowanie woli przeciwnika,
c) zwody, prowokacje,
d) owładnięcie polem walki.

Czynności zasadnicze rozpadają się na dwie grupy:

a) czynności napadu,
b) czynności obrony.

CZYNNOŚCI PRZYGOTOWAWCZE

a) Rozpoznanie:

W celu rozpoznania należy przekonać się:

1. jak reaguje przeciwnik na spodziewane i nieoczekiwane ataki,
2. jak przyjmuje ataki i jak na nie reaguje,
3. jakie środki odwracają czujność przeciwnika,
4. jak reaguje przeciwnik na finty i batuty.

Wywołanie czynności obronnych przeciwnika dokonywuje się przez atak ze skróconym posunięciem w przód, czynności zaś aktywnych przez odstąpienie od sprowokowanych ataków.

Badanie reakcji przeciwnika na zwody, batuty itp. odbywa się z nieznacznym posunięciem w przód np. przez apel nogą itp.

b) Opanowanie woli przeciwnika następuje jednocześnie z zachowaniem dla siebie całkowitej swobody działania i możnością posługiwania się całym swym bojowym repertuarem. Wprowadza to przeciwnika w stan ciągłej obawy przed grożącym mu w każdej chwili tuszem. Technicznie przeprowadza się to przez stosowanie pozornych ataków, wobec których przeciwnik musi wyłącznie myśleć o obronie.

c) Zwody polegają na maskowaniu planów swojego ataku i kontrataku.

Prowokacja (zamiar, intencja) jest to wywoływanie u przeciwnika pewnych określonych czynności, które mogą być łatwą drogą do zadania trafienia. Prowokacja daje olbrzymie „fory" prowokującemu, gdyż, przewidując z góry czynności przeciwnika, można na nie reagować już na samym początku akcji.

d) Opanowanie pola walki polega na zapędzeniu przeciwnika w koniec planszy, co powiększa możliwości atakującego, a zmniejsza szanse obrony przeciwnika.



Szermierka staje się sportem masowym. Apel poranny na obozie juniorów w Karpaczu.

Oprócz świadomie przygotowywanych czynności mogą powstać u zawodnika pewne indywidualne ruchy bronią, które powstają mimo woli. Nie są one złe, gdyż przygotowują mięśnie ręki do nagłego zrywu, a często zawierają zalążek ataku, często bardzo skutecznego.

CZYNNOŚCI ZASADNICZE.

Zasadniczą czynnością ataku jest konieczność zbliżenia się do przeciwnika, co może wywołać albo oddalenie się przeciwnika, albo jego kontratak. W pierwszym wypadku atak może w ogóle nie dojść do skutku, albo następować tak powoli, na skutek wycofywania, że przeciwnik zdąży się obronić.

W drugim przypadku atakujący może otrzymać atak wcześniej niż atakowany. Aby uniknąć tych ewentualności, atak należy rozpoczynać nagle, nieoczekiwanie i z takiej odległości, która pozwoli na jak najszybsze i jak najdokładniejsze techniczne wykonanie ataku. Atak, przeprowadzony niespodziewanie, wprowadza przeciwnika w stan psychicznego chaosu i pozwala mu wykonać jedynie czynności pasywne.

Kontratak jest to czynne wystąpienie przeciwko spodziewanemu atakowi. Jest to uprzedzenie przeciwnika w zadaniu obmyślonego ciosu.

Obrona jest to szereg czynności, zmierzających do odparcia cięcia lub pchnięcia. Następuje zwykle w niesprzyjających dla atakowanego warunkach. Najtrudniejszym sposobem obrony jest odpieranie ciosu przez zakrycie swego ciała bronią. Niebezpieczeństwo tego sposobu leży w ciągłej zależności każdego ruchu od ruchu atakującego. Celem przeciągnięcia ataku, obronie towarzyszy zwykle cofanie się. Obrona stosowana jest bardzo często.

Cofanie się, zwód ciałem, parady mogą mieć także swoje taktyczne znaczenie.

Ważnym pociągnięciem taktycznym jest takie zaabsorbowanie uwagi przeciwnika, aby nie pozwolić mu na skoncentrowanie myśli, co powoduje utratę inicjatywy.

W. Dobrowolski.

ZMIANY W PRZEPISACH PIŁKI SIATKOWEJ

Wobec niejasności niektórych rozdziałów oraz ewolucji siatkówki Komisja Techniczna FIVB dokonała wielu poprawek i uzupełnień w przepisach dotychczasowych tej gry, które będą obowiązywały również i Polskę jako członka Międzynarodowej Federacji Piłki Siatkowej. Wobec tego, że nowe przepisy w języku polskim ukażą się pod koniec br., a projektowany ogólnopolski turniej błyskawiczny siatkówki rozpocznie się już w październiku br., podajemy w skrócie wprowadzone zmiany:

Przepis I § 4 — Linia równoległa do linii środkowej przeprowadzona o 3 m od niej dzieli każdą stronę boiska na dwa pola: ataku i obrony. Podzielona ona jest dwoma kresami o długości 15 cm na trzy jednakowe odcinki, wyznaczające miejsca dla graczy podczas zagrywki.

Przepis IV § 3 — Zezwala się trenerowi drużyny żądać przerw w grze oraz dokonywać zmian graczy.

§ 7 — Podczas zagrywki gracze winni się ustawić w ten sposób, aby odnośny gracz ataku czy obrony znajdował się w pasie określonym kresami na linii środkowej i liniach ataku, a więc: prawy ataku i prawy obrony—w prawym pasie, środkowi ataku i obrony w pasie środkowym oraz lewy gracz ataku wraz z lewym graczem obrony w pasie lewym. Przy tym jednak każdy z graczy ataku zawsze musi (podczas zagrywki) być ustawiony bliżej siatki niż gracz obrony (dotyczy poszczególnego pasa).

§ 8 — Natychmiast po dokonaniu zagrywki każdy gracz może zająć dowolne miejsce na boisku przestrzegając jednak § 13 (blok) przepisu VII i § 17 (atak przez obronę) przepisu X.

§ 9 — kasuje się.

Przepis VI § 4 — Dodaje się — sędzia pomocniczy pilnuje dotknięcia linii ataku podczas ścięcia przez graczy obrony.

Przepis VII § 4 — Zagrywka może być wykonana z podskoku lub biegu, przy czym jednak serwujący nie ma prawa wejścia na boisko lub dotknięcia linii tylnej przed uderzeniem piłki.

§ 7 — Piłka „martwa". Każdą akcję kończy gwizdek sędziego wobec czego znosi się uwagi przy § 14 i 20 Przepisu X.

§ 14 — (nowy). Ścięcie jest to ofensywne uderzenie piłki, znajdującej się ponad poziomem taśmy górnej siatki. W polu ataku może być wykonane jedynie przez graczy ataku.

Przepis VIII § 10 — Każdy nowy set jest rozpoczynany przez drużynę, która nie zagrywała jako pierwsza w secie poprzednim.

§ 13 — zmienia się na: Gdy drużyny mają równą ilość wygranych setów, w secie decydującym z reguły zmieniają one strony boiska po uzyskaniu przez jedną z nich 8 punktów.

Przepis X § 13—zmienia się na: Dotknięcie linii środkowej lub nawierzchni boiska po drugiej jej stronie.

§ 13 bis — (nowy) Dotknięcie linii ataku lub pola ataku przez graczy obrony podczas ścięcia.

§ 14 — dodaje się uwagę: Wkroczenie na plac przeciwnika po gwizdku sędziego nie jest błędem.

§ 15 — dodaje się: podczas gry — w czasie przerw wolno trenerowi udzielać drużynie wskazówek, bez wchodzenia na boisko.

§ 17 — zmienia się na: a) gdy gracz obrony ścina znajdując się w polu ataku; b) gdy gracz obrony wykonuje podskok w celu bloku.

§ 20 — dodaje się uwagę (zamiast dawnej) — każda akcja uważana jest jako ukończona razem z gwizdkiem sędziego.

§ 21 — zmienia się na: Jeżeli piłka skierowana jest w siatkę z taką siłą, że siatka dotknie przeciwnika po drugiej jej stronie, dotknięcie to nie jest uważane za błąd tego ostatniego.

§ 26 — (nowy): Jeżeli dwu graczy przeciwnych drużyn dotyka piłki jednocześnie ponad siatką, nie popełniając błędu, ten z nich uważany jest za dotykającego jej jako ostatni, u którego piłka przejdzie na przeciwną stronę boiska.

R. Wirszyłło.

(Dokończenie w numerze następnym).

PARADA SPORTOWA

Niewątpliwie najwspanialszym widowiskiem sportowym na świecie jest parada sportowa w Moskwie. Dziesiątki tysięcy radosnej młodzieży maszeruje przez Plac Czerwony przed Mauzoleum Lenina. Dziesiątki tysięcy zdrowych, zahartowanych wytrwałych i zręcznych sportowców demonstruje swoje oddanie dla sprawy socjalizmu i postępu, swój radziecki patriotyzm, swą miłość dla Wodza i Nauczyciela—Stalina.

Maszeruje Rosjanin, Uzbek, Estończyk, Ukrainiec i Tatar—przedstawiciele wielu narodowości, których w nierozerwalnej przyjaźni złączył Związek Radziecki. Maszerują obrońcy Stalingradu i zwycięzcy z pod Berlina, wyzwoliciele Polski i wielu innych krajów.

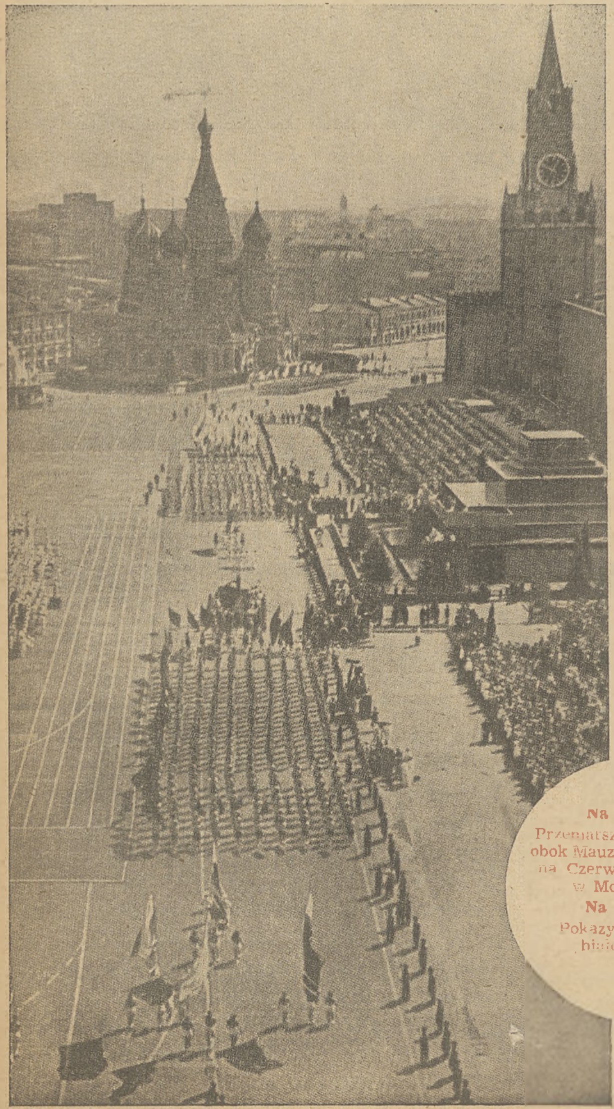
Maszerują Bohaterowie Pracy — budowniczowie komunizmu. Maszeruje młodzież, tysiące zdrowych chłopców i dziewcząt, którym państwo radzieckie daje opiekę, naukę, pracę i odpoczynek — wszelkie warunki wszechstronnego, umysłowego i fizycznego rozwoju.

Maszerują mistrzowie i rekordziści świata — maszerują przedstawiciele masowego sportu wiejskiego, szkolnego, Armii Radzieckiej i Związków Zawodowych. Wielobarwne — bogate różnorodnością form technicznych i wszechstronnością artystycznego wyrazu widowisko zadziwia wysokim kunsztem indywidualnych występów i wspaniałych pokazów zbiorowych.

Ten zadziwiający, gigantyczny korowód świadczy dobitnie o sile i mocy radzieckiej kultury fizycznej. Źródła tej siły leżą w stałej opiece Partii i Państwa, leżą w głębokiej ideowości radzieckiego sportu i w całkowitym jego zespoleniu z wszystkimi przejawami życia państwa radzieckiego — pierwszego na świecie państwa socjalizmu.

K. Gruda







Na lewo:
Przemarsz sportowców obok Mauzoleum Lenina na Czerwonym Placu w Moskwie
Na prawo:
Pokazy dziewcząt białoruskich

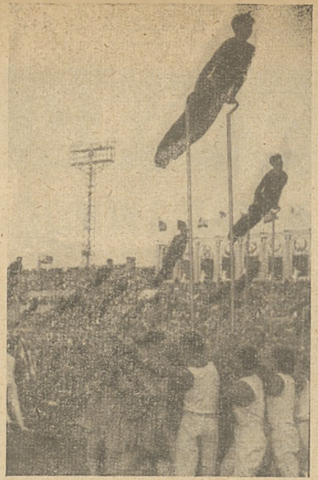


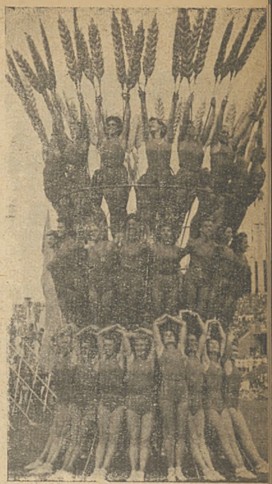
„Nigdzie na świecie nie zobaczycie równie wspaniałej manifestacji sportowców".

Gen. Stojczew
Prezes Centralnej Rady Kultury Fizycznej Bułgarii

„Entuzjazm, z jakim uczestnicy parady wykonują swe piękne ćwiczenia, zdolny jest zdobyć dla sportu wszystkich tych, którzy jeszcze nie uprawiają go dotąd!"

Dawid Burgley
Prezes Międzynarodowej Federacji lekkoatletycznej, szef delegacji brytyjskiej na Święto Kultury Fizycznej w r. 1947.

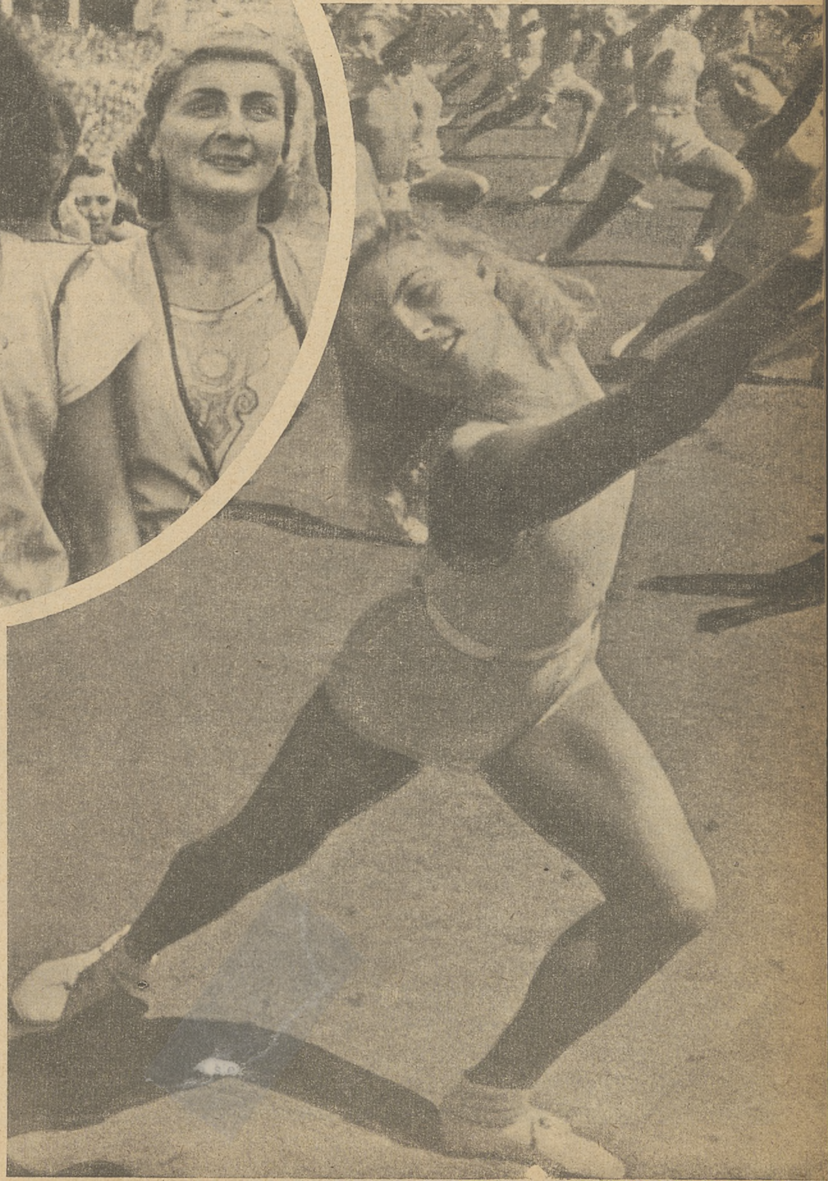




Fragmenty z Wszechzwiązkowej Parady Sportowej w Moskwie







WYCHOWANIE FIZYCZNE W WOJSKU A ODZNAKA SPRAWNOŚCI

Wartość i znaczenie wychowania fizycznego w całokształcie wychowania i wyszkolenia żołnierza są niezaprzeczalne. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że człowiek fizycznie sprawny i wysportowany będzie lepszym żołnierzem od słabego, niezahartowanego, niewytrzymałego na trudy i wysiłek fizyczny.

Żołnierz, który przeszedł systematyczny trening i próbował już swych sił, sprytu, szybkości, wytrzymałości i woli zwycięstwa w walce sportowej będzie miał niewątpliwą przewagę nad swoim kolegą, który sportu nie uprawiał.

Współczesne pole walki, mimo ogromnego rozwoju techniki, stawia wobec sprawności fizycznej i psychicznej pojedynczego żołnierza i oddziału jako całości, niezwykle wysokie wymagania.

Szybkie pokonanie przestrzeni i przeszkód różnego typu, brodów i przepraw w pław, błyskawiczne zagony narciarskie, konne, kolarskie — umiejętny skok spadochroniarza i zdecydowana odważna walka wręcz — oto fragmenty zaledwie zadań bojowych, których sprawne wykonanie w różnych warunkach atmosferycznych i w różnym terenie wymagać będą nie byle jakich walorów psychicznych żołnierza.

Sport zatem, dysponujący dużą skalą oddziaływań kształtujących zarówno fizyczną stronę człowieka, jak i jego cechy psychiczne wzmaga w znacznym stopniu wartość bojową wojska.

Krótki jednak okres służby czynnej, dojrzały już wiek poborowego oraz szeroki program wyszkolenia technicznego sprawiają, że wychowanie fizyczne i sport w wojsku nie może być „samowystarczalny", nie może nie być powiązany z kulturą fizyczną całego społeczeństwa, która pomnaża siły do pracy i obrony. Wynika z tego, że zagadnienie powszechności wychowania fizycznego w szczególności na odcinku młodzieżowym oraz takie jego usystematyzowanie, które zapewniłoby mu ciągłość i kontynuację w wojsku, posiada duże znaczenie obronne.

Dobrze przemyślana państwowa odznaka sprawności, określająca system i kierunek wychowania fizycznego i sportu, wprowadzana już przez władze naczelne sportu polskiego, doskonale posłuży podniesieniu gotowości całego społeczeństwa do pracy i obrony, wzmagając jednocześnie znacznie wartość bojową naszego wojska przez podniesienie sprawności poborowego.

Państwową odznakę, wyróżniającą obywateli o określonym poziomie sprawności fizycznej, wprowadziło już dawniej szereg państw kapitalistycznych. Ale spełniała ona wówczas zadanie jeszcze jednego sposobu wyróżnienia elity społecznej. Jej hasła o zdrowotności i wszechstronnym rozwoju człowieka były w warunkach wyzysku, nędzy i bezrobocia, czczym kłamstwem i oszustwem.

Dopiero w Związku Radzieckim, w kraju socjalizmu — gdzie troska o człowieka, jego wszechstronny rozwój fizyczny i psychiczny jest naczelnym postulatem — kultura fizyczna nabrała właściwego znaczenia.

Odznaka „Gotów do pracy i obrony" jest wyrazem głęboko przemyślanego radzieckiego systemu wychowania fizycznego i sportu, który nadał wysokiej kulturze fizycznej właściwy sens polityczno-społeczny.

„G. T. O." przyczyniło się wydatnie do podniesienia stanu zdrowotnego obywateli radzieckich, wzmogło ich prawidłowy i wszechstronny rozwój fizyczny, wsparło wysoką wydajność pracy socjalistycznej i siły obronnej kraju.

Jeżeli żołnierz radziecki górował w czasie ostatniej wojny światowej nad wszystkimi innymi, jeżeli jego wspaniałą postawą bojową zapewniło w tej wojnie świetne zwycięstwo, siłom postępu, to między innymi, jest to również zasługą przodującego radzieckiego systemu wychowania fizycznego i odznaki „GTO", która w dużej mierze kształtowała siłę fizyczną, wytrzymałość, odwagę i wysokie morale żołnierzy najlepszej armii świata.

Jeżeli potrafimy skorzystać z doświadczeń i doskonałych wzorów naszych radzieckich przyjaciół, jeżeli potrafimy naszej odznace sprawności fizycznej nadać właściwą treść i radziecki rozmach, możemy być pewni, że spełni ona postawione jej zadania.

Fiński płk.



JAKĄ POWZIĄC DECYZJĘ?

Odpowiedzi na pytania z poprzedniego numeru

1. Piłka Siatkowa.

Sędzia zarządza powtórzenie zagrywki i poleca widzom odsunąć się od linii na wymaganą odległość 2 m przy grze na sali i 3 m przy grze na wolnym powietrzu.

Lekka Atletyka.

1. Mijać po wewnętrznej stronie nie wolno, a należy tylko od zewnątrz (po prawej stronie). Jeśli jednak zawodnik prowadzący zejdzie z toru pierwszego lub stworzy taką lukę między sobą a „bandą", że można zupełnie swobodnie przebiec po wewnętrznej stronie, byłoby absurdem dyskwalifikować za to zawodnika. Obok praw pisanych istnieją przecież również i prawa sportowe niepisane...

Wypadki mijania od wewnątrz mają też miejsce przy „dublowaniu" — (wymijaniu o całe okrążenie). Wtedy to celowo pozostawia się tor „wolny" wymijającemu, ażeby umożliwić mu uzyskanie jak najlepszego (ewentualnie rekordowego) czasu.

W wypadku opisanym w poprzednim numerze nie należy dyskwalifikować zawodnika, gdyż prowadzący odbiegł od bandy i można go łatwo minąć od wewnątrz, choć prowadzący, wychodząc na ostatnią „setkę", nie powinien zbaczać a prosto biec do mety.

2. Zawodnik nie może odmówić pożyczenia oszczepu własnego. Przepisy wyraźnie określaja, że oszczepy własne mogą być używane jedynie pod warunkiem, że będą odpowiadały przepisom i będą dostępne dla wszystkich współzawodników.

ZAWODY GIMNASTYCZNE O MISTRZOSTWO POLSKI

Po raz trzeci w Odrodzonej Polsce, Polski Związek Gimnastyczny przystępuje do organizowania zawodów gimnastycznych o Mistrzostwo Polski, które mają być nie tylko przeglądem najlepszych zawodników i zawodniczek, ale przede wszystkim stwierdzeniem metodycznego postępu gimnastycznego, zgodnie z celem, który postawił sobie w swym programie PZG i który będzie realizował, mając na względzie wyrobienie fizyczne i psychiczne powierzonych swej pieczy ćwiczących i zawodników.

Zawody są walką, w której każdy uczestnik musi zmierzyć się nie tylko z przeciwnikiem, ale przede wszystkim z samym sobą. Zawodnik nieuspołeczniony, zawodnik niekarny, nieofiarny nigdy nie osiągnie upragnionego zwycięstwa i nigdy nie będzie stanowił wzoru dla innych, o ile sam nie zwalczy w sobie wady niekarności, lenistwa, samolubstwa i zawiści.

Wyćwiczenie ciała i opanowanie psychiczne jest podstawą i warunkiem do zdobycia siły, odwagi, sprawności i spostrzegawczości, wytrwałości i szybkiej decyzji oraz wiary we własne siły. Są to bezcenne przymioty, które dają nam pełnię zadowolenia, chęć do życia, dalszego zmagania się i do współzawodnictwa również w nauce i pracy.

Na nic się jednak przyda siła, której nie da się zużytkować bez posiadania zwinności, na nic się przyda sprawność, jeżeli nie będziemy posiadali decyzji, odwagi i pewności siebie.

Przymioty te są tak zwiazane ze sobą wzajemnie i tak zależne od siebie, że nie do pomyślenia jest, aby posiadać tylko niektóre z nich, by opanować jedne z pominięciem drugich, choć bardzo często jedne są bardziej rozwinięte niż inne, które właśnie możemy rozwinąć za pomocą rozumnie uprawianych ćwiczeń ruchowych.

Wielką pomocą w tym względzie jest gimnastyka, zwłaszcza gimnastyka na przyrządach, która, zmuszając ćwiczącego do pokonywania znacznych trudności, wyrabia wytrwałość, siłę woli odwagę, uodpornia na ból, niejednokrotnie przy wykonywaniu nowych ćwiczeń, zmusza do opanowywania przeciwności, wzmacnia fizycznie i psychicznie.

Miarą tych osiągnięć są zawody, w których jednostka podporządkowuje się obowiązującym przepisom, stawiającym wszystkim jednakowe warunki do pokonywania, a zdobyty w szlachetnej walce tytuł mistrza jest najwyższą nagrodą za poniesione trudy.

Poniżej zamieszczamy program i opis ćwiczeń zawodniczych, obowiązujących na tegorocznych Mistrzostwach Polski w gimnastyce.

J. Fazanowicz

PROGRAM ZAWODÓW GIMNASTYCZNYCH O MISTRZOSTWO POLSKI

(Dla mężczyzn).

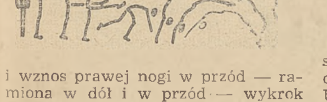
1. **Cwiczenia wolne — obowiązkowe i dowolne.**
2. **Cwiczenia na przyrządach:**
   a) na poręczach,
   b) na drążku,
   c) na koniu wszerz z łękami,
   d) na kółkach,
   obowiązkowe i dowolne.
3. **Skoki mieszane:**
   przeskok przez konia wzdłuż — obowiązkowy i dowolny.

Opis ćwiczeń obowiązkowych.

1. Cwiczenia wolne.

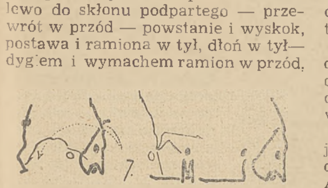
Postawa zasadnicza, ramiona w dół:

1. ramiona w bok, grzbiet — wznos lewej nogi w przód — wykrok lewą



i wznos prawej nogi w przód — ramiona w dół i w przód — wykrok prawą i przerzut w przód z oparciem na rękach do niedużego półprzysiadu, ramiona w górę, dłoń w przód (1,—);

2. luźnie ramiona w tył — wyskok i dygiem wyskok z półobrotem w lewo do skłonu podpartego — przewrót w przód — powstanie i wyskok, postawa i ramiona w tył, dłoń w tył — dygiem i wymachem ramion w przód,



przerzut w tył do podporu leżąc przodem i przemach rozkroczny w przód do podporu leżąc tyłem, tułów wygięty (1,5);

3. wznos lewej nogi w przód i trzy czwarte obrotu w prawo na prawej ręce do skłonu podpartego rozkrokiem w lewo — skłon w dół, ramiona w tył skurcz, palce dotykają barków;

4. wyprost, rzut ramion w bok — dyg i przenos ramion w górę łukiem w dół do wewnątrz — skłon w lewo w bok, wznos prawej nogi w bok, prawe ramię w dół łukiem bocznym, lewe wytrzymane — waga bokiem (1,5);

5. skłon w lewo, oparcie lewej i prawej ręki na podstawie, stanie na rękach w rozkroku — złączenie nóg;

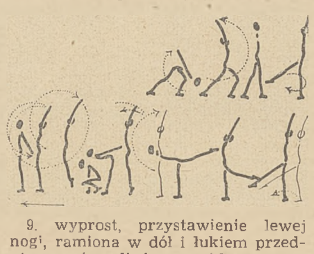
6. przewrót w przód do siadu prostego — skręt i oparcie rąk po lewej stronie tułowia — zwrotem w lewo o 90° wydźwig o tułowiu załamanym i wyprostowanych ramionach do stania na rękach — wytrzymanie (2,—);

7. powoli opust — skulenie tułowia do zaznaczonego leżenia przewrotnego na łopatkach i wychwytem po-



wstanie do półprzysiadu — ramiona w górę, dłonie w przód (0.5);

8. wypad lewą w przód, skłon w przód, ramiona w tył, dłonie w tył — wyprost, ramiona w górę łukiem przednim — powstanie na lewej i wykrok prawą, ramiona w dół i w bok — pół obrotu w prawo na lewej nodze, ramiona w dół i łukiem przednim w górę, dłoń w przód — wznos prawej nogi w przód, wyskok na lewej i przeskok na prawą, wznos lewej nogi w tył, opad w przód do wagi przodem, ramiona w dół i w bok, dłoń w przód (1,—);



9. wyprost, przystawienie lewej nogi, ramiona w dół i łukiem przednim w górę, dłoń w przód — wznos na palce i odrzut ramion w tył, lekki skłon w tył w klatce piersiowej — skłon w przód, ramiona w tył łukiem przednim — przysiad podparty — wyprost i wyskok, ramiona w górę łukiem przednim, dłoń w przód, ramiona w górę łukiem okrężnym w tył i łukiem przednim w dół i w tył;

10. wykrok lewą i wyskokiem na lewej, wznos prawej nogi w przód, ramiona w przód i łukiem okrężnym w tył przenos w górę, dłoń w przód (1,—);

11. wykrok prawą z ćwierćobrotem w lewo i przerzut boczny w prawo z ćwierćobrotem w prawo — dostaw lewą, ramiona w tył i przewrót wolny w tył do postawy zasadniczej (1,5).

ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH

PORĘCZE.

Z postawy pobok, dochwyt na bliższą żerdź, lewa podchwytem:

z naskoku przemach zawrotny w prawo do zaznaczonej wagi przodem w podporze poprzek (1,5), poziomka — zamach w tył i koło rozkroczne w przód (1,—), odmach w tył do oparcia na ramionach i przewrót w tył do stania na rękach, zaznaczyć (2,—), w przednim zamachu półobrót i podmykiem wspieranie do podporu przewrotnego na ramionach (2,5), w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem w lewo — zamachem stanie na rękach z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce — zeskok rozkroczny (3,—).

DRĄŻEK.

Ze zwisu przodem nachwytem:

w tylnym zamachu wspieranie — podmykiem półobrotu w prawo na prawej ręce do zwisu przodem dwuchwytem — wymyk olbrzymi i wyskok rozkroczny na drążek (2,—); przechwyt prawą do nachwytu i kołowrót nastopowy w tył z wyrzutem nóg do stania na rękach (1,—); dwa kołowroty olbrzymie w tył, drugi z półobrotem w prawo na prawej ręce do stania na rękach podchwytem (1,5), dwa kołowroty olbrzymie w przód, drugi z półobrotem w prawo na prawej ręce i przechwyt lewą pod prawą do skrzyżnego nachwytu (1,5), odmach w tył i w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo na prawej ręce do wysokiego zamachu, nachwyt lewą — zeskok rozkroczny (3,—).

KOŃ WSZERZ.

Z postawy pobok, dochwyt za łęki:

z naskoku koło odwrotne lewą — przemach odwrotny lewą — przemach zawrotny prawą (1,5); koło odboczne w prawo w tył (1,—) przemach zawrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód (1,5), koło odboczne w lewo w tył (1,—), przemach odboczny w lewo w tył — koło okroczne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz (2,5), koło zawrotne prawą — przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie (1,5), przemach odboczny w lewo w tył z ćwierćobrotem w prawo do zeskoku lewym bokiem do konia, dochwyt lewą na grzbiet (1,—).

KÓŁKA.

Ze zwisu przodem:

powoli zwis przerzutny łukiem — zwis przewrotny i wykręt w tył (1,5), wymyk do stania na rękach (2,—), kołowrót w tył do rozpięcia (3,—); spad w tył do zwisu przewrotnego i zwis przerzutny (1,—); zamach i wykręt w przód łukiem (1,—). zamach i wykręt w przód łącznie przemach rozkroczny w przód do zeskoku (1,5).

3. SKOKI MIESZANE.

Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż:

(wysokość konia 160 cm, mostek sprężynowy).

Rozbieg i odbicie obunóż (1,—); lot nad koniem z oparciem rąk na karku (5,—), rozrzut i złączenie nóg, doskok do półprzysiadu, ramiona w bok i postawa (4,—).



Uwaga: Liczby w nawiasach oznaczają ocenę za poszczególne odcinki ćwiczeń.

A JEDNAK SPORT to PIĘKNA RZECZ

Mój narzeczony, Władek, interesuje się sportem. Żeby go nie utracić, udaję, że i mnie to interesuje. Udaję, bo jak może mnie zajmować to, że kilkunastu młodzieńców ugania się za jedną piłką? Czyby nie lepiej było, ażeby uganiali się za czym innym?

Dobrze, jeżeli już chcą koniecznie, niech tam..., ale dlaczego tyle tysięcy ludzi marnuje czas, patrząc na to?

Gdy zapytałam przyjaciółkę Lizę, dlaczego chodzi na mecze, odpowiedziała mi pytaniem: a dlaczego ty chodzisz? Co sobie myślisz, że tobie wolno, a mnie nie?

Zrozumiała rzecz, że nie mogłam jej powiedzieć, iż chodzę dla Władzia; jest przecież znaną plotkarką. Ale poco ona chodzi? Czyżby i ona interesowała się Władkiem? Możliwe. Muszę zatem sprawdzić.

Kiedyś zadałam sobie trudu i policzyłam. Dwudziestu dwóch uganiało się za jedną piłką. Skandal, niesłychane 22 : 1.

Jeżeli w Polsce mamy trzy tysiące boisk i na każdym z nich dwudziestu dwóch... to sześćdziesiąt sześć tysięcy chłopców jest straconych. Tak, to 66.000, tych co kopią, a te setki tysięcy patrzących, co poza nimi świata nie widzą?... Niesłychane!! Przecież to wytwarza jeszcze gorszą dysproporcję. A u nas taki brak mężczyzn! I mówią, że teraz u nas wszystko planowo. Gdzie tu plan? Sabotaż populacyjny, brak zrozumienia dla czołowych zagadnień życia państwowego. My, kobiety, powinnyśmy z całą stanowczością bojkotować imprezy sportowe.

Tak się jednak złożyło, że w zeszłą niedzielę byłam znów na meczu. Była to wyjątkowo udana impreza. Przystojny młodzian, sąsiad z prawej strony, przez dwie godziny nie spuścił ze mnie oczu. To było bardzo interesujące.

Poznałam go, bardzo miły, młody człowiek. Ma na imię Zdzisław. Umówiłam się z nim na mecz na przyszłą niedzielę.

Sport to jednak piękna rzecz.

„Ina".

MIĘDZYNARODOWE SUKCESY SPORTU RADZIECKIEGO

Kontakty międzynarodowe sportu radzieckiego datują się od 1923 r. Piłkarze ZSRR gościli wówczas w Szwecji, Finlandii i Niemczech, gdzie zmierzyli się z robotniczymi drużynami tych państw i nie przegrali żadnego spotkania.

W okresie od 1923 r. do wybuchu II wojny światowej liczba wyjazdów za granicę sportowców ZSRR i wizyt zagranicznych zespołów robotniczych w różnych dyscyplinach sportu w ZSRR była pokaźna. W 1934 i 1935 r. piłkarze radzieccy pokonali dwukrotnie w Paryżu czołowe zespoły francuskie „Red Star" i „Racing"; na tzw. olimpiadzie robotniczej w Antwerpii w 1937 r. ZSRR zajął w punktacji ogólnej I miejsce; ciężkoatleci odnieśli wiele sukcesów w Belgii i Francji; biegacze zajmowali pierwsze miejsca w dorocznych biegach na przełaj gazety „L'Humanité"; łyżwiarze (jazda szybka) — triumfowali w Skandynawii.

Pierwszym, który wpisał się na listę rekordzistów świata, był mistrz Europy w podnoszeniu ciężarów — Szatow. W 1934 r. zawodnik ten ustanowił nowy rekord światowy w podnoszeniu ciężarów w wadze lekkiej. W roku 1939 atleci ZSRR posiadali już 21 rekordów światowych w podnoszeniu ciężarów.

Na szerszą — w pełnym tego słowa znaczeniu — arenę międzynarodową wszedł sport radziecki dopiero po II wojnie światowej. Wyniki i sukcesy zawodniczek i zawodników radzieckich wywołały podziw i zdumienie na całym świecie. Na pierwszym miejscu należy postawić piłkarstwo, atletykę, lekkoatletykę, łyżwiarstwo, koszykówkę i siatkówkę, boks i pływanie. Początek zrobili piłkarze moskiewskiego „Dynamo", którzy w listopadzie 1945 r. odbyli tournée po Anglii — ojczyźnie piłki nożnej.

„Dynamo" rozegrało w Anglii 4 spotkania z czołowymi drużynami, wygrywając 2 mecze i 2 remisując. Zwycięstwa nad wielokrotnymi posiadaczami pucharu Anglii „Arsenalem" i „Cardif City" wywołały powszechną sensację i sukcesy piłkarzy radzieckich, których technika, taktyka i forma zdumiały Anglików — rozniosły się szerokim echem po kuli ziemskiej.

Śladami „Dynamo" na podbój stadionów piłkarskich Europy ruszyły drużyny „Spartak", „Torpedo" CDKA i inne, które w roku 1946 grały w Bułgarii, Albanii, Rumunii, Jugosławii, Polsce, Finlandii i Szwecji, odnosząc wszędzie wspaniałe sukcesy. Ogólny stosunek bramek 111 : 43.

W 1947 r. „Dynamo" moskiewskie odbyło tournee po Szwecji, bijąc najlepsze drużyny, prowadzące w tabeli mistrzowskiej Szwecji, różnicą kilku bramek.

„Torpedo" gościło na Węgrzech również odnosząc same sukcesy. Niedawna porażka budapeszlańskiego Vasasu" 0 : 5, doznana w spotkaniu z moskiewskim „Dynamo" świadczy najlepiej o sile radzieckiej piłki nożnej.

W 1944 r. łyżwiarze radzieccy rozegrali 14 spotkań międzynarodowych z największymi potęgami w tym sporcie — Szwecją, Norwegią i Finlandią, wygrywając 11 i przegrywając 3. W 54 biegach łyżwiarze i łyżwiarki ZSRR zdobyli 39 pierwszych miejsc, a Karelina ustanowiła 2 nowe rekordy światowe.

Wyjazd koszykarek i koszykarzy radzieckich w 1946 r. do Francji dał w 14 spotkaniach 14 zwycięstw i bilans punktów: 334 : 265.

Na mistrzostwach lekkoatletycznych Europy w Oslo, w 1946 roku, ZSRR zdobył 6 tytułów mistrzowskich, 14 wicemistrzowskich, 2 trzecie miejsca i 22 miejsca punktowane. Mimo stosunkowo bardzo szczupłej ekspedycji — ZSRR zdobył wicemistrzostwo w punktacji drużynowej. Po mistrzostwach, na zawodach w Norwegii Nina Dumbadze ustanowiła nowy ówczesny rekord świata w rzucie dyskiem — 50, 50 m.

Na mistrzostwach świata w podnoszeniu ciężarów, rozegranych w 1946 r. w Paryżu, ZSRR zdobył wicemistrzostwo drużynowe świata. Grzegorz Nowak ustanowił 3 nowe rekordy świata i zdobył tytuł mistrza świata w wadze półciężkiej.

W tym samym roku w wszechsłowiańskim turnieju bokserskim, rozegranym w Pradze — ZSRR zajął bezkonkurencyjnie I miejsce, a pięściarze radzieccy na 48 stoczonych walk wygrali 41, z tego 18 przez k. o.

W pływaniu, również w 1946 r. — ZSRR odniósł duży sukces, wygrywając bezapelacyjnie mecz z Czechosłowacją. Na rozegranych 21 konkurencji ZSRR wygrał 20, osiągając w 5-ciu konkurencjach wyniki lepsze od oficjalnych rekordów światowych.

Drużyna piłki wodnej zwyciężyła we wszystkich 4 rozegranych spotkaniach z ogólnym stosunkiem bramek 15 : 5.

Rok 1947 przyniósł nową serię wspaniałych sukcesów międzynarodowych sportu radzieckiego. Na wiosnę, w dorocznym biegu na przełaj w Paryżu gazety „L'Humanite", rozgrywanym w konkurencji międzynarodowej, w biegu mężczyzn ZSRR zajmuje dwa pierwsze miejsca, a w biegu kobiet — 7 pierwszych. W kwietniu, drużyna zapaśników ZSRR zdobyła wicemistrzostwo Europy w zapasach grecko-rzymskich.

W maju tegoż roku na mistrzostwach Europy w Pradze koszykarze ZSRR zdobyli tytuł mistrza Europy. W lipcu drużyna zapaśników ZSRR zdobyła w Helsinkach drużynowe mistrzostwo Europy w zapaśnictwie, zdobywając 5 tytułów mistrzowskich, 4 tytuły wicemistrzowskie oraz 3 trzecie miejsca.

Na jesieni tegoż roku piłkarze „Torpedo" w swym tournee po Węgrzech rozgrywają 3 mecze z najlepszymi zespołami węgierskimi, wygrywając wszystkie, z ogólnym stosunkiem bramek 13 : 3. „Dynamo" moskiewskie wygrywa w Szwecji 2 mecze z najlepszymi zespołami, wygrywając dwukrotnie 5 : 1.

Pięściarze radzieccy goszczą w Polsce, gdzie wygrywają 3 spotkania: z reprezentacją Polski 10 : 6, z Polską Płd. — 12 : 4 i z Polską Półn. 14 : 2.

W 1948 r. Maria Isakowa wygrywa mistrzostwo świata w jeździe szybkiej. Z. Cholszczewnikowa ustanawia nowy rekord świata w biegu na 3 000 m. Ciężkoatleci znowu wnoszą poprawki w tablicy rekordów światowych, podobnie, jak i strzelcy.

Przychodzi rok 1949. Na mistrzostwach łyżwiarskich w Norwegii Maria Isakowa po raz drugi zdobywa tytuł mistrzyni świata, a 3 dalsze miejsca również zajmują reprezentantki ZSRR. Pływacy i lekkoatleci ZSRR wygrywają zdecydowanie mecze międzypaństwowe z Czechosłowacją, a pięściarze wygrywają 3 mecze z Finlandią, ze stosunkiem punktów 22 : 2.

Na X Akademickich Mistrzostwach Świata ZSRR zajmuje I miejsce, zdobywając 114 złotych medali.

Na mistrzostwach Europy w siatkówce kobiecej i mistrzostwach świata w siatkówce męskiej ZSRR zajmuje pierwsze miejsca.

Coraz lepsze wyniki, uzyskiwane przez zawodniczki i zawodników ZSRR we wszystkich dyscyplinach sportu, i potężna kadra młodzieży, idąca za mistrzami, są rękojmią dalszych, wspaniałych sukcesów w przyszłości.

Z. Dall

Rekordy światowe sportu radzieckiego

LEKKOATLETYKA:

Chód 30 km	— A. Liepaskalis	— 2:28:32,4
Chód 50 km	— A. Liepaskalis	— 4:32:03,6
Bieg 800 m	— E. Wasiliewa	— 2:12,0
3×800 m (kobiet)	— Reprez. ZSRR	— 6:54,0
5-bój	— A. Czudina	— 4.561 pkt.
Dysk	— N. Dumbadze	— 53,25 m
Oszczep	— N. Smirnicka	— 53,41 m
Kula	— T. Sewriukowa	— 14,89 m

ŁYŻWIARSTWO

1.500 m	— T. Karelina	— 2:36,8
3.000 m	— Z. Cholszczewnikowa	— 5:29.1
5.000 m	— M. Isakowa	— 9:16,4

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW:

wycisk oburącz:	w. lekka — J. Mechanik 110,8 kg; w. średnia — G. Nowak 129,5 kg, w. półciężka — G. Nowak 143,0 kg, w. ciężka — J. Kuczenko 142,6 kg
rwanie oburącz:	w. kogucia — M. Kosarek 125,9 kg, w. piórkowa — G. Popow 108,25 kg; w. lekka — N. Szatow 117,5 kg, w. półciężka — G. Nowak 131,5 kg
podrzucanie oburącz:	w. kogucia — M. Kosarow 125,9 kg, w. piórkowa — G. Popow 136,0 kg
trójbój olimp.:	w. kogucia — M. Kosarow 307,5 kg, w. piórkowa — G. Popow 332,5 kg, w. półciężka — G. Nowak 432,5 kg
rwanie lewą ręką:	w. piórkowa — G. Popow 77,5 kg, w. lekka — J. Mechanik 87,2 kg, w. średnia — W. Kryłow 92,0 kg; w. półciężka — R. Maniukian 95,85 kg, w. ciężka — S. Ambarcumian 100,0 kg
rwanie prawą ręką:	w. kogucia — J. Azdarow 69,75, w. piórkowa — G. Popow 77,0 kg, w. lekka — G. Popow 85,5 kg
podrzucanie lewą ręką:	w. piórkowa — A. Pietrow 86,5 kg; w. lekka — A. Żyżyn 98 4 kg, w. średnia — J. Malcew 107.25 kg; w. półciężka — J. Malcew 112,6 kg, w. ciężka J. Malcew. 113,5 kg
podrzucanie prawą ręką:	w. piórkowa — A. Rapaport 97,0 kg, w. lekka — A. Żyżyn 108,25 kg, w. półciężka — K. Milejew 108,9 kg

STRZELECTWO:

karabin wojskowy z celownikiem otwartym — 8 rekordów
karabin wojskowy z celownikiem dowolnym — 1 rekord
karabin małokalibrowy dowolny — 8 rekordów
pistolet — 1 rekord
strzelanie drużynowe — 3 rekordy

Z. Dall

GOTÓW DO PRACY I OBRONY ZSRR



Związek Radziecki stworzył i ugruntował własny system WF, dostosowany do warunków i potrzeb ustroju socjalistycznego. Radziecki system WF ma na celu wszechstronne wychowanie fizyczne i jest nierozdzielną częścią ogólnego wychowawania aktywnych budowniczych komunistycznego społeczeństwa. Cała działalność sportowych organizacji radzieckich nastawiona jest na wychowanie oddanych, dzielnych, patriotów swej Ojczyzny.

Podstawą systemu radzieckiego jest odznaka sprawności „Gotów do pracy i obrony ZSRR", zwana w skróceniu GTO. Przeprowadzenie i uzyskanie norm tej odznaki jest podstawą planowania całej masowej pracy WF wszystkich organizacji sportowych. Zdobycie odznaki jest sprawą czci i honoru każdego radzieckiego sportowca.

Olbrzymie zainteresowanie młodzieży radzieckiej odznaką GTO potęguje jej oryginalny i atrakcyjny charakter, celowy i racjonalny dobór ćwiczeń i norm, oparty na bogatych doświadczeniach nauki radzieckiej.

Odznaka jest zbudowana na zasadzie sukcesywnego, wszechstronnego wychowania fizycznego ludności i składa się z następujących stopni:

a) stopień „Bądź gotowy do pracy i obrony" (w skróceniu BGTO) dla wieku 14 — 15 lat, ma za zadanie zabezpieczyć prawidłowy rozwój fizyczny i założyć podwaliny wszechstronnego przygotowania fizycznego młodzieży — drogą przyciągania jej do systematycznych zajęć w ćwiczeniach sportowych;

b) I stopień GTO — od 16 lat, ma za zadanie dalsze wielostronne wychowanie fizyczne pracujących — drogą przyciągania ich do stałych zajęć w dziedzinie WF i sportu;

c) II stopień GTO — dla tych, którzy zdali I stopień, ma za zadanie zabezpieczenie wysokiego poziomu wszechstronnego przygotowania fizycznego i sprzyjanie opanowaniu wysokiej techniki sportowej.

W każdym stopniu są normy obowiązkowe i do wyboru zdającego. Normy obowiązkowe zawierają te podstawowe dziedziny, na które położony jest szczególny nacisk, jak gimnastyka, pływanie, tor przeszkód, narciarstwo, bieg. Normy do wyboru zestawione są w grupach:

grupa I — szybkość,
„ II — zręczność, zwinność,
„ III — umiejętność rzutów i strzelania,
„ IV — wytrzymałość,
„ V — odwaga, zdecydowanie,
„ VI — siła,
„ VII — umiejętności obrony i ataku (walka wręcz).

Niezwykle szeroki wachlarz ćwiczeń, poczynając od sportów najbardziej popularnych, a kończąc na alpiniźmie, woltyżerce, żeglarstwie, skokach ze spadochronem, motocykliźmie — sprzyja rozwojowi indywidualnych zamiłowań.

Radziecka odznaka sprawności fizycznej, którą zdobywa miliony obywateli, przyczyniła się przeważnie do wyrobienia i utrwalenia tych nieprzeciętnych wartości człowieka radzieckiego, które pomogły w zwycięskiej obronie ludzkości przed ciemnymi siłami faszyzmu, a dzisiaj stanowią oparcie dla całej postępowej ludzkości i dają pełną gwarancję skutecznego utrzymania pokoju.

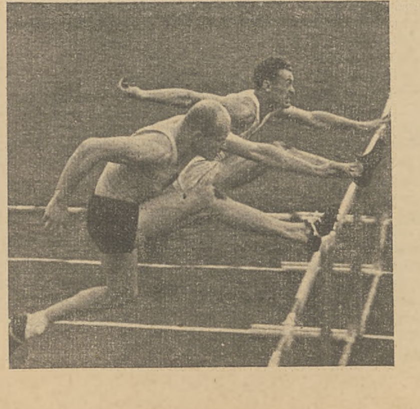
Radziecka odznaka stanowi dla nas wspaniały wzór powiązania pracy w dziedzinie w. f. i sportu z zadaniami budowania ustroju sprawiedliwości społecznej.













Od góry: Doskonali piłkarze „Dynamo" (Moskwa), którzy odnieśli szereg wspaniałych sukcesów na terenie Anglii, Skandynawii i państw demokracji ludowej. — Reprezentacja ZSRR w koszykówce kobiet, posiadająca tytuł mistrza Europy — Nina Dumbadze, rekordzistka świata w rzucie dyskiem. — Alpinizm w Związku Radzieckim jest sportem dostępnym dla wszystkich. — Bułańczyk, rekordzista Europy w biegu 110 m płotki. — Liepaskalis, rekordzista świata w chodzie na 30 i 50 km.

Problem startu w biegach krótkich

OD REDAKCJI:

MGR WACŁAW KOCOŃ, B. REPREZENTANT POLSKI W BIEGACH KRÓTKICH PORUSZA W SWYM ARTYKULE ZAGADNIENIE ISTOTNIE WAŻNE I Z TEGO WZGLĘDU REDAKCJA „SPORTOWCA“ WZYWA ZARÓWNO SĘDZIÓW JAK I ZAWODNIKÓW, ABY WYPOWIEDZIELI SIĘ W TEJ SPRAWIE.

Skoro w przepisach lekkoatletycznych PZLA czyta się w artykule 11 pkt. 4, że „kiedy wszyscy zawodnicy są na „gotów“, to znaczy nieruchomi w swych dołkach startowych, następuje wystrzał z pistoletu“ — wydaje się, iż sprawa jest jasna i być starterem — to łatwa rzecz. To też, gdy rozpocząłem „karierę“ startera, nie spodziewałem się, że natknę się na jakiekolwiek trudności czy wątpliwości.

O tym, że start w biegu krótkim ma wielkie znaczenie (zwłaszcza w biegu na 100 m), wiadomo wszystkim, którzy choć trochę interesują się lekką atletyką.

Dobry start może łatwo przynieść zwycięstwo. To też trudno dziwić się, że zawodnicy chcą wybiec z dołków jak najszybciej i właśnie na starcie można strasznie skrzywdzić zawodnika, o ile starter nie stoi na wysokości zadania. Bo wystarczy „wypuścić“ falstart, aby zawodnik, który wybiegł przed strzałem, uzyskał pół metra przewagi i tym zapewnił sobie zwycięstwo.

Wybiec należy więc jak najszybciej — ale po strzale startera.

Techniczna strona startu była omówiona w 1-szym numerze „Sportowca“ w artykule „Jak biegać“.

Chciałbym teraz parę słów o starcie napisać z punktu widzenia startera.

Otóż muszę skonstatować, że zawodnicy nie umieją startować. Pomijając już zagadnienie, iż wielu z nich nie opanowało umiejętności właściwego przygotowania dołków, a inni znów szczególnie z mniejszych ośrodków, nie wiedzą, jak się zachować na słowa komendy startera — prawie wszyscy zdradzają skłonność do falstartowania. Na moje zapytanie, dlaczego wybiega przed strzałem, jeden ze znanych zawodników powiedział mi, że przyzwyczaił się do bodaj natychmiastowego wybiegu po słowie „gotów“, gdyż tego rodzaju sposób startu stosowany jest przez prawie wszystkich polskich starterów. Inni znów zawodnicy mówili do mnie: „Proszę pana, niech pan nas nie trzyma tak długo, bo to d e n e r w u j e zawodnika“, inni znów twierdzili, że „przecież w dołkach nie można tak długo wysiedzieć“.

Jak należy więc wypuszczać zawodników ze startu?

Przede wszystkim starter winien być opanowany i spokojny. Nie przejmować się publicznością, nie bać się owego nerwowego nastroju, który opanowuje zawodników i nawet widzów po falstarcie. Wprawdzie przepisy l. a. nie mówią tego, że po komendzie „gotów“ należy odczekać określoną ilość czasu do oddania strzału, lecz każą oddać strzał w chwili, gdy zawodnicy są nieruchomi, a to właśnie każe starterowi, praktycznie biorąc, czekać 2 — 3 sekundy (a nawet i 5 sekund nie będzie długo!) z oddaniem strzału.

Wzrok startera winien być skoncentrowany na klęczących przy linii startowej sprinterów, by spostrzec każde ich poruszenie. Aby móc uświadomić sobie, czy zawodnicy przed oddaniem strzału znajdowali się w pozycji nieruchomej, musi dla startera upłynąć pewna ilość czasu. Jeżeli starter będzie strzelał prawie bezpośrednio po słowie „gotów“, to nie będzie on w stanie skontrolować zawodników. Wówczas start zlewa się z hukiem strzału, a przecież „wpadnięcie w strzał“ to nic innego, jak falstart.

Bo kiedy zawodnik może się istotnie „denerwować“ — czy wtedy, gdy starter „trzyma krótko“, czy wtedy, gdy „trzyma długo“?

Zdaje mi się, że wtedy, gdy „trzyma krótko“. Jeśli zawodnik jest nastawiony na wybiegnięcie bezpośrednio po „gotów“ (nie czekając na strzał), nie wiadomo, czy przeciwnik nie wybiegnie jeszcze szybciej bez zauważenia tego ze strony startera. Przeciwnie — jeśli starter „trzyma długo“ — zawodnik z całym spokojem „wchodzi w dołki“, nie ogląda się na przeciwników i jest pewny, że, w razie falstartu, starter łatwo to zauważy. I tylko wówczas ten z dołków wyjdzie lepiej, kto posiada faktycznie lepsze opanowanie techniki startu.

Na fotografii startu biegu przez płotki kobiet w Nr 2 „Sportowca“ w art. mgr Zakrzewskiego „Bieg przez płotki“, starter jest oddalony od zawodniczek o około 10 metrów, mając dobrą perspektywę, a więc możność dobrej koncentracji wzroku na zawodniczkach. Czy patrząc na tę fotografię, nie odnosimy wrażenia, że każde poruszenie starter łatwo spostrzeże? I czy możliwe jest dopuszczenie do falstartu (w sensie niezauważenia go przez startera), jeśli ten po „gotów“ odczeka kilka sekund i dopiero po tym odda strzał?

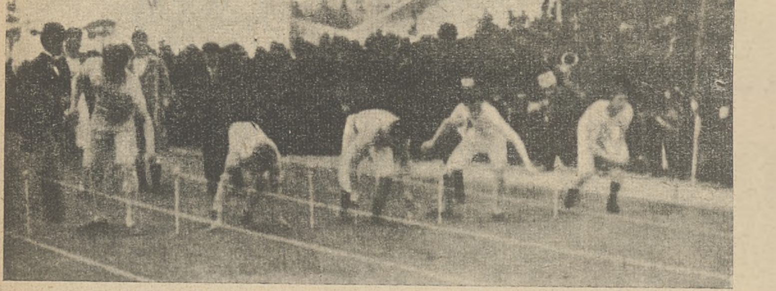
A teraz jeszcze jedno chciałbym poruszyć. Czy falstart może popełnić jeden zawodnik, czy i wszyscy ci, który wybiegną przed strzałem? Czy falstartuje tylko ten, kto wybiegnie pierwszy, czy także ci, którzy wybiegną za nim, jak się to mówi — „pociągnięci“.

Gdy na którychś zawodach byłem zmuszony na sześciu startujących zdyskwalifikować aż trzech zawodników (po drugim falstarcie), spotkałem się ze strony poważnego działacza z zarzutem, że uczyniłem to wbrew przepisom, bo falstartować może tylko jeden zawodnik, a pozostałych zawodników należy uważać za „pociągniętych“ i że tak postępuje się na boiskach całej Polski.

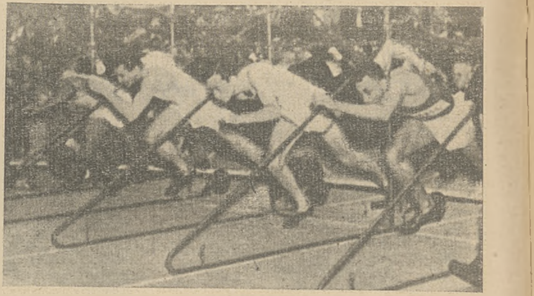
Nie wydaje mi się to słuszne. Czytamy w przepisach: „Starter musi ostrzec winnego lub w i n n y c h nieprawidłowego startu“ (art. 11, pkt. 7), „Jeżeli według zdania startera, start był nieprawidłowy, powinien wezwać zawodników drugim strzałem do powrotu. W tym wypadku może dać, albo nie dać ostrzeżenia z a w o d n i k o m...“

Jak z powyższych przepisów wynika, mówią one właśnie, że w s z y s c y, którzy wybiegną przed strzałem, popełniają „zły start“, bez względu na to, czy „pociągną“ sami, czy zostaną „pociągnięci“. Mam wrażenie, że jeśli zawodnik, nauczony prawidłowo startować, będzie odnosił się z pełnym zaufaniem do osoby startera, to na pewno nie da się „pociągnąć“.

Mgr Wacław Kocon



Tak startowano dawniej...



...a tak startuje się dzisiaj.

Jak założyć Ludowy Zespół Sportowy

Każdy mieszkaniec wsi, którego interesuje sport i który chciałby go uprawiać w odpowiednich ku temu warunkach (tzn. na specjalnym boisku, w zorganizowanej drużynie, przy użyciu właściwego sprzętu sportowego i pod okiem instruktora), może, a nawet powinien wystąpić z myślą założenia na terenie swojej gromady, czy nawet kilku gromad Ludowego Zespołu Sportowego. Zadanie to nie nastręczy nikomu żadnych trudności, nie będzie ono też wymagało nadzwyczajnych uzdolnień od osoby, która podejmie taką myśl.

Zastanówmy się teraz pokrótce nad praktycznym podejściem do tej sprawy. Z. pragnie zorganizować, a raczej spowodować zorganizowanie LZS.

Otóż ma on na pewno kilku kolegów z miejscowego ZMP, SP, albo ze szkoły — niech więc po prostu z nimi właśnie „obgada“ całą sprawę. Znajdą się na pewno wśród nich sportowcy, którzy chętnie pograliby w piłkę, pobiegali, poskakali czy porzucali dyskiem lub oszczepem, ba, chcieliby rozgrywać mecze z sąsiednimi wioskami. Ale cóż — brak im boiska, skoczni, rzutni, a przede wszystkim samego sprzętu. Dlatego też myśl Z. o zorganizowaniu LZS, który to wszystko może udostępnić, będzie im bardzo na rękę. Łatwo się też domyśleć, że przedstawią energicznie całą sprawę na najbliższym zebraniu swej organizacji, a jeśli to będą koledzy szkolni — nauczycielowi W. F. Wtedy miejscowe Zarządy tych organizacji, albo nauczyciel (a najlepiej wszyscy w porozumieniu ze sobą) wystąpią do Zarządu Gminnego ZSCH przy którym powinna działać Gminna Rada Sportu Wiejskiego, z żądaniem zwołania zebrania, odczytania na nim „Regulaminu LZS“ i omówienia sprawy zorganizowania LZS, a między innymi dokonania wyboru jego Zarządu. Zebranie takie odbędzie się w miejscowej szkole, albo świetlicy, o ile jest w gromadzie i wezmą w nim udział — oprócz delegata Gminnej Rady Sportu Wiejskiego (Zarządu Gminnego ZSCH) i miejscowego nauczyciela W. F. — wszyscy miejscowi miłośnicy i amatorzy uprawiania sportu bez różnicy wieku i płci. Rzecz jasna, że Gminna Rada Sportu Wiejskiego nie będzie od razu wiedzieć, kto się interesuje sportem — dlatego też Z. oraz jego koledzy z ZMP, SP i ze szkoły powinni ułatwić jej zadanie, zapraszając osobiście na takie zebranie możliwie jaknajwiększą liczbę znanych sobie ludzi o zamiłowaniach sportowych.

Irena Nowicka.



Owens na starcie

PIERWSZA POMOC NA WYŚCIGACH MOTOCYKLOWYCH

Dwuletnia obserwacja i praca przy organizacji międzynarodowych wyścigów o Grand Prix Polski, wyścigów o „Złoty kask“ Poznania, wyścigów motocyklowych o mistrzostwo Warszawy i wyścigów żużlowych, nasuwają mi pewne uwagi, co do konieczności przestrzegania podstawowych zasad organizacji pogotowia lekarskiego.

Przystępując do organizowania pogotowia lekarskiego na wyścigach motocyklowych, należy zawczasu przygotować dokładny plan pracy.



Analizując mapę trasy orientujemy się co do jej długości i zwracamy przede wszystkim uwagę na miejsca szczególnie niebezpieczne, gdzie łatwo o wypadek (ostre wiraże, zły stan nawierzchni na poszczególnych odcinkach trasy, wystające szyny tramwajowe na zakrętach itp.). Parokrotne przebycie trasy i dokładna obserwacja pierwszego treningu zawodników wskaże nam jeszcze dalsze „słabe punkty“.

Kierownik pogotowia lekarskiego musi pozostawać w ścisłym kontakcie z kierownikiem wyścigu, a zwłaszcza z komisją bezpieczeństwa trasy i służby porządkowej.

Pogotowie lekarskie na wyścigach motocyklowych obejmuje: 1. ambulans ruchomy, 2. dwunoszowe karetki sanitarne, 3. stałe i lotne patrole sanitarne.

ORGANIZACJA POGOTOWIA LEKARSKIEGO NA WYŚCIGACH ŻUŻLOWYCH. Potrzebne są: 1 karetka sanitarna dwunoszowa z obsługą, umieszczona na środku boiska, tzn. w obwodzie wewnętrznym, 1 sanitarka w obwodzie zewnętrznym trasy i 2 punkty sanitarne lotne — jeden umieszczony przy parku maszyn, drugi w pobliżu trybun.

Ze względu na stosunkowo małą ilość startujących motocyklistów w poszczególnych biegach na torze żużlowym, a także z uwagi na krótki czas okrążenia, karetka sanitarna znajdująca się wewnątrz obwodu, tj. na boisku będzie mogła zawsze nie przerywając zawodów w przerwie między biegami wyjechać do szpitala, pozostawiwszy obsługę i drugą parę noszy na boisku, ewentualnie może zamienić swoje stanowisko z drugą karetką sanitarną.

Wyścigi okrężne na trasie dłuższej, jak np. o Grand Prix Polski 7.8.49 w Poznaniu, gdzie długość jednego okrążenia wynosiła prawie 8 kilometrów, wymagają zwiększonej ilości personelu i taboru. Należy dążyć do tego, aby w obwodzie wewnętrznym trasy umieścić dobrze wyposażony ambulans ruchomy z fachową obsługą lekarską. Najlepszym miejscem dla ambulansu jest punkt za głównymi trybunami lub w pobliżu parku maszyn. Miejsce postoju ambulansu musi być widoczne i podane do publicznej wiadomości. Ponadto dwunoszowe karetki sanitarne z pełną obsługą umieszczamy w najniebezpieczniejszych miejscach po zewnętrznej stronie trasy. Każdy kierowca zna dokładnie wyznaczony odcinek trasy, a także adres dyżurującego szpitala. Stałe patrole sanitarne, odpowiednio wyposażone, umieszczamy na wewnętrznym i zewnętrznym obwodzie trasy. Patrole sanitarne lotne krążą po obu obwodach trasy na wyznaczonych sobie odcinkach. Służba sanitarna musi być poinformowana o punktach łączności telefonicznej, z których ma prawo korzystać.

Staramy się o dobór najbardziej doświadczonych i odpowiedzialnych pracowników pogotowia, z którymi urządzamy pierwszą odprawę na parę dni przed zawodami, a na drugiej odprawie bezpośrednio po pierwszym treningu omawiamy szczegóły planu pracy pogotowia lekarskiego. Kierownicy patroli sanitarnych na trasie pozostają w ścisłym kontakcie z komendantami służby porządkowej poszczególnych odcinków i komisarzami drogowymi, aby w ostateczności używać znaków sygnalizacyjnych do czerwonej chorągiewki (znaku zatrzymania zawodników) włącznie. Doświadczenia z międzynarodowych wyścigów Grand Prix Polski w Poznaniu, gdzie do pogotowia lekarskiego użyte były: 1 ambulans ruchomy, 4 sanitarki, 6 patroli sanitarnych stałych i 4 patrole sanitarne lotne wykazały, że ustawienie wyżej wskazanych punktów było najwłaściwsze, czego dowodem, że wszystkie wypadki (jak np. reprodukowany na fot. Nr 1) miały miejsce w bezpośredniej kilkunastumetrowej odległości od karetek, albo punktów sanitarnych i poszkodowanemu natychmiast udzielono pierwszej pomocy.

Dr Mikołaj Orłow

Odpowiedzi Redakcji

Łódzki Okręgowy Związek Lekkoatletyczny, Łódź: Stać się „chlebem codziennym“ wszystkich organizacji klubów i związków sportowych jest naszym celem. — Sprawami prenumeraty zajmuje się administracja „Sportowca“, Warszawa, Al. Jerozolimskie 55, dokąd skierowaliśmy Wasze pismo.

Ob. por. Szewczyk, instruktor wf Sztabu J. W. 2581, Kalisz, ul. Pułaskiego 2/4: „Tor przeszkód“ wydaje nam się cennym materiałem i po drobnych poprawkach zamieścimy go w jednym z najbliższych numerów.

Ob. Saban Franciszek, Przemyśl: Zamieszczając wzmiankę w N-rze 3 naszego dwutygodnika, nie mieliśmy zamiaru Was dotknąć, Ani treść, ani sposób jej ujęcia nie wskazuje na to, aby mgr Michalski chciał Wam osobiście przypodchlebiać. Macie całkowitą słuszność, że dorobek na polu sportowym nie jest wyłącznie Waszą osobistą zasługą. Pracuje bowiem na tym polu wielu innych ludzi i podstawą jest wydatna pomoc władz organizacji społecznych i partii politycznych. Ale to w niczym nie umniejsza zasług takich jak Wy działaczy, bez których wysiłki ani ofiarnych sportowców, ani władz nie dałyby zamierzonych rezultatów. To też rozpoczęty cykl „Zasłużeni działacze sportowi“ będziemy kontynuowali nadal, informując szerokie rzesze sportowców o „nieznanych bohaterach“ wychowania fizycznego. Słowa dowodzące niezwykłej prostoty ducha i szlachetnej skromności zawarte w piśmie Waszym z dnia 20.9. br. utwierdzają nas jedynie w przekonaniu, że słusznie uczyniliśmy wzmiankę o Was inaugurując zamierzony cykl.

Ob. Wacławski Józef, Bobrek koło Oświęcimia: Wychodząc ze słusznego założenia stawia Obywatel jednak zbyt krańcowe wnioski. Kostiumy sportowe dostosowane są do wymogów poszczególnych dyscyplin i nie widzimy konieczności przeprowadzania zmian. Budową solariów zainteresuje się może Ministerstwo Zdrowia.

Ob. Walaszczyk Józef, Bielsko: Konkurs fotograficzny ma na celu popularyzację fotografii sportowej, nie stawia za tym żadnych ograniczeń formalnych. Temat zdjęcia, technika i format dowolne. Warunek: zdjęcie nie może być publikowane drukiem.

Ob. Zaborski Zbigniew, uczeń VII kl. szkoły podstawowej Nr 24 w Lublinie: Nie zrozumiał kolega warunków konkursu. Nagrodę przyznamy za zdjęcie wykonane własnoręcznie przez uczestnika konkursu, nie zaś za zdjęcie wycięte z pism ilustrowanych, bądź albumów. Prosimy o nadesłanie zdjęcia zrobionego przez Was aparatem Waszym lub Waszego kolegi, na którym uchwycicie ciekawy moment choćby z życia sportowego Waszej szkoły.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwart. 170 zł, półrocz. 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):
miesięcznie 50 zł, kwart. 150 zł, półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I - 11 469.

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

Nr 1662 B-90219

WYDAWCA — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Marszałkowska 58, tel. 82-616
Administracja — Warszawa, Al. Jerozolimskie 65
Tłoczono w Drukarni Nr 2 Wyd. „Prasa Wojskowa“
Warszawa, ul. Grochowska 194.



GRZEGORZ NOWAK

radziecki rekordzista świata w podnoszeniu ciężarów

Rozłożysta fiala stadionu zaparowała kłębami rozwaru...

Stadion,
to fazy księżyca blaskiem i czernią nawarstwiające się naprzemian na betonie;
to flamingi zniczów, trzepoczących niespokojnie różowymi skrzydłami płomieni;
to fanfary niemilknących oklasków;
to flagi różnobarwne, rozwiane na wietrze niby pieśń kolorową;
to falująca falanga tłumów —
— jak błękitne linie spojrzeń, biegnące od setek tysięcy oczu na trybunach
i unoszące się powoli
od moich stóp,
od moich kolan,
na piersi...

Sztanga —
lśniąca kreska ułamka,
w którego mianowniku jestem ja,
suma człowieczej mocy —
unosi się powoli —
i nagle wystrzeliła fontanną triumfującej siły na wysokość wyprężonych ramion.

Tak Koroibos, pierwszy zwycięzca olimpijski, wyobrażał sobie Atlasa, co alabastrową kopułę nieba dźwigał ponad małym antycznym światem i nad Olimpią, ojczyzną atletów.

Tak poprzez setki i tysiące lat w cieniu krzywdy społecznej stał mój dziad i pradziad, prosty robotnik i chłop, trzymając na barkach cały ciężar feudalizmu.

Tak teraz ja stoję w cieniu srebrnej sztangi — zwycięski syn poprzez lata uciśnionego narodu, zwycięski syn poprzez wieki uciśnionego proletariatu —
żywa palmeta,
trzymając ponad głową, niby tęczową kopułę, spojrzenia zachwyconych tysięcy,
a oklaski — wspaniały sztandar mojego rekordu — wznoszą się na niewidzialnym maszcie
ponad stadion,
ponad miasto,
ponad świat.

Wojciech Lipniacki

Czy znasz się na sporcie ?

1) *Z jakich konkurencji składa się olimpijski trójbój atletyczny?*
2) *Jak liczy się punkty przy grze w tenisa?*
3) *Czy przy nawrocie w pływaniu zawodnik musi dwiema czy też jedną ręką dotknąć ściany basenu?*
4) *W biegu na 5.000 m sędziowie zmierzyli zwycięzcy 14.58,7 — 14.58,7 — 14.58,0 m. Jaki jest oficjalny czas biegu?*
5) *Czy w spotkaniu w piłkę koszykową może być wynik nierozstrzygnięty?*

ODPOWIEDZI Z Nr 4.

1) 3 rekordy światowe uzyskano dotąd w lekkiej atletyce męskiej na polskich boiskach:

a) w 1932 r. Zygmunt Heljasz w pchnięciu kulą z wynikiem 16.05 na stadionie miejskim w Poznaniu,

b) w 1932 r. Janusz Kusociński w biegu na 4 mile ang. (6.437 km) w czasie 19.02.6 również w Poznaniu.

c) w 1949 r. Imre Nemeth (Węgry) w rzucie młotem z wynikiem 59.57 na boisku Pogoni w Katowicach.

2) Dwukrotnie na Igrzyskach Olimpijskich — mimo zwycięstw — odebrano zawodnikom złote medale olimpijskie:

a) w 1908 r. maratończykowi Włochowi, Dorando, któremu jeden z funkcjonariuszy pomógł — kilka metrów przed metą powstać z bieżni. Dorando padał z wyczerpania na ostatnich kilkuset metrach kilkakrotnie będąc u kresu sił. Gdy tuż przed metą Dorando upadł i wydawało się, że już nie wstanie, jeden z organizatorów uniósł go i przeprowadził przez metę.

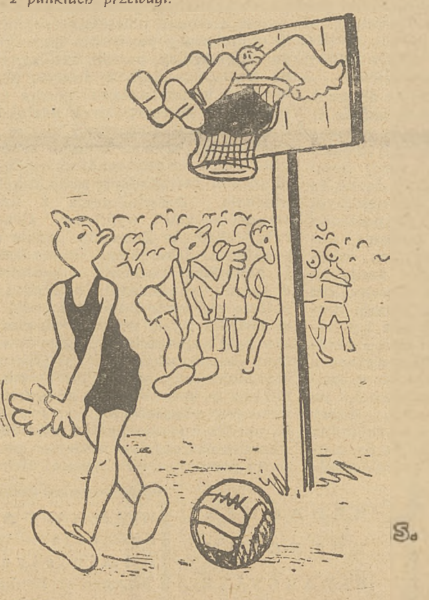
b) w 1912 r. zwyciezcy w pięcio i dziesięcioboju, Jimowi Thorpemu. Kilka tygodni po wspaniałym zwycięstwie Indianina przypomniano sobie, że Thorpe wziął kiedyś kilka dolarów za grę w base ball. To wystarczyło, ażeby czerwonoskórego uznać za zawodowca i odebrać mu 2 złote medale.

3) Gymkhama jest to zręcznościowa jazda na motocyklach. Zawodnicy muszą w czasie jazdy pokonać szereg przeszkód i wykonać kilka ćwiczeń zręcznościowych.

4) Najkrótsza walka pięściarska trwała zaledwie 11 sekund. W 1939 roku Zymeck znokautował Luksa już w pierwszej sekundzie. Czas 11-tu sekund podany jest łącznie z 10-sekundowym wyliczaniem leżącego.

Najdłuższą walkę stoczono w 1893 roku. Walka trwała 7 godzin 19 minut. Po tym czasie ogłoszono walkę za nierozstrzygniętą na skutek całkowitego wyczerpania obu pięściarzy.

5) W piłkę siatkową nie gra się na czas, a o zwycięstwie decydują wygrane 2 partie (w spotkaniach międzynarodowych 3 partie). Partię wygrywa drużyna, która pierwsza uzyska 15 punktów przy 2 punktach przewagi.



PIERWSZE SPOTKANIE

Przy pierwszym spotkaniu (mam na myśli oczywiście spotkanie sportowe, bo o jakimże innym w atmosferze „Sportowca" mogłaby być mowa?!) jest zwyczaj wręczania sobie proporczyków, kwiatów, statuetek i tym podobnych upominków...

Zamiast tych konwencjonalnych serdeczności, chciałbym w kilku słowach wyjaśnić — jak doszło do tego spotkania...

Przede wszystkim, żeby nie było nieporozumień, pozwolę sobie na złożenie skromnego oświadczenia: nie jestem t. zw. fachowcem od spraw sportowych... Bardzo mi jest przykro i bardzo się wstydzę, ale... — nie jestem... Nie skończyłem ani CIWF-u, ani AWF, ani też nawet GUKF-u, który zresztą okazał się wcale nie taki łatwy do skończenia... Wprost przeciwnie, raczej skłonny jest do rozpoczęcia oddawna koniecznej i przemyślanej akcji zorganizowania i upowszechnienia naszego sportu...

Muszę się również przyznać i do tego, że nie znam przepisowej wysokości siatki tenisowej i nie wiem, czy obóz kondycyjny dla piłkarzy zorganizowany na kilka dni przed zawodami międzypaństwowymi — jest celowy, czy też — nie. Mnie się np. wydaje, że nie, no i oczywiście niesłusznie, bo, gdyby istotnie tak było, jak mnie się zdaje, to przecież nasze władze sportowe nigdy by takiego obozu nie organizowały. Trudno bowiem przypuścić, żeby ktoś wydawał bardzo potrzebne pieniądze na bardzo niepotrzebne rzeczy...

A jednak, na skutek lekkomyślnego niedopatrzenia ze strony opieki domowej, od t. zw. lat chłopięcych przystąpiłem do ostrej zaprawy kondycyjnej w charakterze kibica wielkich widowisk sportowych...

I tak rozpoczęła się moja błyskotliwa kariera sportowa, której reprezentacyjne karty zapisane są takimi pozycjami, jak mecz piłki nożnej Węgry — Polska w roku 1922 w Krakowie i Olimpiada Paryska w roku 1924, że nie wspomnę o różnych wiedeńskich „Amatorach" i szwedzkich „Kamraternach", jako, że nie lubię imponować byle drobiazgami...

Hej, mili moi, łza się kręci w oku... Tak, tak, kiedy człowiek przypomni sobie, jak to inż. Przeworski o wiele szczęśliwiej bronił bramki dawniej, kiedy to występował w charakterze bramkarza „Cracovii", aniżeli robi to teraz w charakterze Prezesa PZPN... Czy to ma znaczyć, że chciałbym zobaczyć Prezesa Przeworskiego w bramce? Przenigdy! Nasi przeciwnicy i tak jakoś dają sobie radę... To tylko znaczy, że myśmy się postarzeli, a sport jest — wiecznie młody...

Ale, o czym to ja chciałem... Aha, chciałem usprawiedliwić moje obecne zainteresowanie sprawami sportowymi — nałogiem z lat dziecięcych...

Nie taki zły to nałóg, który zapełnia trybuny stadionów tysiącami widzów, tysiącami ludzi, którzy pragnęliby zobaczyć na boisku pokaz sprawności mięśni, ambicji, wytrzymałości, szlachetną walkę i rycerskie współzawodnictwo...

To właśnie sport, prawdziwy sport potrafi nie tylko usprawnić mięśnie człowieka, ale i ujawnić najlepsze strony jego charakteru, potrafi rozwijać wartości, dzięki którym dobry sportowiec może być dobrym zawodnikiem i bić rekordy nie tylko na boisku...

Warto jest walczyć o taki sport i taki sport — warto jest upowszechniać...

Wytworzyła się u nas dość osobliwa sytuacja... Kiedy rozpoczęto szerzenie idei współzawodnictwa pracy, wydawało się niektórym, że jest to mechaniczne przenoszenie terminów sportowych w inną dziedzinę innego rodzaju wysiłków...

Tymczasem wyniki współzawodnictwa pracy i styl, w jakim te wyniki są osiągane, otworzyły nowy wspaniały rozdział sukcesów, które powinny stanowić wzór dla kształtowania dróg wychowawczych sportu polskiego.

Czy może chodzić tu o rozplanowanie przekraczania norm w sporcie? O rekordy na zamówienie? Nic podobnego... A więc — o co chodzi?... Spokojnie... spokojnie... To jest zupełnie oddzielny temat, temat, który warto jest nieco przemyśleć...

I w tym celu uprzejmie proszę o dwa tygodnie czasu do naszego następnego spotkania...

Kazimierz Rudzki